Slăbirea rapidă & Menținerea Greutății

Slăbeşte rapid mâncând 4 mese delicioase pe zi!



- Cum să ai din nou o siluetă de invidiat şi să îți recapeți pofta de viață.
- Află şi tu secretele şi principiile care te vor ajuta să slăbeşti atât de mult cu atât de puțin!
- Nimic nu va mai fi la fel - recapătă-ți silueta şi sănătatea!

Tot ceea ce ai dreptul să ştii despre alimentația ta, fără ocolişuri, fără secrete.

EDITURA GOLD

ISBN 978-606-92368-6-4

CUPRINS:

ÎNCEPUTUL SIMPLU

Când vine vorba de a pierde din kilogramele în plus, începutul este cel mai greu. Tocmai din acest motiv, am decis să încep acest ghid chiar cu acest capitol, în loc de introducere, pentru a porni la drum, împreună, de la ideea că începutul acestei călătorii împotriva kilogramelor în plus şi a proastelor obiceiuri poate şi VA FI unul simplu, indiferent câte încercări eşuate ai avut până în acest moment.

Începutul reprezintă şi „inima" acestui ghid destinat tuturor celor care vor o alternativă la nenumăratele promisiuni de slăbire peste noapte, garantate prin metode inovatoare care se bazeaza pe pilule de tot felul, pe diete drastice, înfometare, diete disociate, calorii numărate şi împărţite, etc.

Îmi doresc prin intermediul acestui ghid să te ajut măcar să dobândeşti o imagine cât se poate de clară despre ceea ce este nevoie să faci la început pentru a-ţi atinge obiectivul mult visat. Tocmai primii paşi- începutul, reprezintă modalitatea prin care vei reuşi acest lucru.

Îţi voi explica pas cu pas de ce tot ceea ce făceai înainte trebuie evitat de acum încolo, de ce obiceiurile tale vechi- luate din societatea noastră modernă- te-au adus în starea actuală, şi care sunt primii paşi pe care va trebui să îi faci pentru a scăpa de mirajul trendurilor distrugătoare la care cu toţii suntem părtaşi; cum trebuie să gândeşti de acum încolo şi ce atitudine trebuie să adopţi vis-a-vis de tentaţiile civilizaţiei actuale, cum să spui GATA! AJUNGE! ispitelor culinare care se regăsesc la tot pasul dar mai ales ce să alegi din multitudinea de opţiuni pe care le ai la îndemână, când trebuie să te decizi: ***mă duc pe calea bună de acum încolo sau mă las pradă în continuare „deliciilor" de care toată lumea se „bucură".***

Desigur, discutăm de o nouă re-educare alimentară pentru care va fi necesară puţină cooperare din partea ta, puţină încredere, puţină tărie de caracter si foarte multă dorinţă şi ambiţie.

Aşadar, din acele minute preţioase de linişte pe care le ai doar pentru tine, rezervă câteva unui scop nobil în lupta noastră: întreabă-te: ***„Nu am eu oare tăria necesară să ALEG EU combustibilul potrivit pentru corpul meu? Nu pot eu oare să găsesc forţa necesară de a spune NU tentaţiilor şi de a adopta un stil de viaţă mai vioi, mai antrenant, mai plin de energie? Nu pot eu oare sa spun NU deliciilor vieţii spre propriul meu bine, pentru atingerea scopului dorit?"***

Nu este nevoie să muţi munţi pentru a găsi tăria necesară pentru a porni pe acest drum, însă este nevoie să ŞTII EXACT obiectivul tău, şi să nu laşi nimic si nimeni să te abată de la drum.

Îţi voi explica unele taine legate de nutriţia echilibrată care te vor ajuta să slăbeşti progresiv şi sănătos, secrete care constituie adevărul în problema pierderii kilogramelor în plus şi menţinerea unei anumite greutăţi fără mare efort dar şi esenţialul din ceea ce trebuie să ştim despre un domeniu a cărui importanţă este mult mai mare decât ne imaginăm sau decât cei din jurul nostru ne fac să credem.

Prin intermediul acestui ghid voi încerca să:

- prezint o nouă înfăţişare a întregului concept al alimentaţiei sănătoase şi a nutriţiei echilibrate, voi oferi soluţii de înlocuire a vechilor obiceiuri dăunătoare care vor fi suficient de convingătoare, pentru ca cele rele să fie abandonate;

- explic de unde provin kilogramele în plus şi cum s-au depozitat ele, în timp;
- ofer soluţii practice pentru a-ţi adapta stilul de viaţă scopului de a slăbi sănătos;
- prezint calităţile nutriţionale ale anumitor alimente;
- explic de ce anumite alimente trebuie reduse sau chiar eliminate definitiv;
- explic bazele nutriţiei pentru înţelegerea fenomenelor ei;
- redau reguli simple, uşor de urmat şi de efect;
- ofer detalii cu privire la motivele pentru care anumite alimente trebuie înlocuite;
- explic de ce anumite combinaţii alimentare nu se potrivesc deloc cu planul tău de a slăbi;
- ofer, pe cât se poate, motivele de care ai nevoie pentru a **ÎNCEPE PROPRIUL TĂU PLAN DE A SLĂBI.**

Astfel, prin intermediul acestui ghid, vei descoperi că motivele pentru care te-ai îngrăşat nu sunt datorate faptului că ai mâncat prea mult, ci deoarece ai mâncat ce NU TREBUIA SAU PROST; vei învăţa cum poţi să fii stăpân pe ceea ce mănânci si pe propria alimentaţie, gestionând ceea ce mănânci în acelaşi fel cum îţi gestionezi bugetul; vei afla cum să împaci obligaţiile care îţi revin zilnic cu o dietă bine gândită, echilibrată care să te ajute în lupta cu kilogramele în plus; vei învăţa ca poţi mânca într-un mod mult mai sănătos, fără ajutorul acelor diete stricte si triste.

Nu intenţionez prin această carte să îţi prezint un **regim**, ci mai mult, unele **metode** de alimentaţie, principii, care au la bază învăţarea acelor tehnici de menţinere a echilibrului ponderal, de pierdere a acelor kilograme acumulate de-a lungul timpului şi care nu par să dispară orice dietă drastică ai adopta.

Nu numai ca te voi ajuta să lupţi împortiva kilogramelor în plus, însă, graţie acestor metode si noi principii alimentare, vei fi surprins să regăseşti acea vitalitate fizică si intelectuală de care toţi avem atâta nevoie pentru a funcţiona şi a face faţă cerinţelor zilnice. Vei descoperi cum unele obiceiuri adoptate zilnic, care au de-a face cu alimentaţia si cu modul cum ne alimentăm, duc de cele mai multe ori la lipsa energiei de care avem nevoie, la scăderea tonusului, şi deci a performanţei profesionale, sociale şi familiale.

Doar cu ajutorul principiilor nutriţiei fundamentale vei putea scăpa în sfârşit de acea imagine „plinuţă", acea obsesie de „burtică", acel posterior „prea rotund" , etc, eliminând în plus acea oboseală continuă care pare să nu dispară orice ai face.

Pe de altă parte, vei vedea cum chiar şi micile probleme legate de sănătate, cele gastro-intestinale, cele legate de sănătatea pielii, a inimii, a oaselor, a ficatului, a rinichilor, etc, vor fi îndepărtate, deoarece funcţiile organismului se vor echilibra complet.

Tainele nutriţiei şi a slăbitului îi privesc deopotrivă atât pe cei care vor sa slăbească sau să-şi păstreze greutatea, dar şi pe cei care vor să-şi îmbunătăţească nivelul de energie, vitalitatea şi pofta de viaţă.

ÎNCEPUTUL ESTE MAI SIMPLU DECÂT PARE....

CAP. I

KILOGRAMELE ÎN PLUS-
REZULTATUL SOCIETĂŢII MODERNE?

Unde ne aflăm?

Te-ai întrebat vreodată de ce ai ajuns în situaţia actuală? De ce acea pereche de blugi din liceu care îţi stăteau atât de bine, acum nu îi mai poţi încheia? De ce alegi să porţi o rochie lungă în locul celei pe mai scurte care să îţi pună în evidenţă talia, doar pentru că nu mai eşti atât de mândră de talia ta subţire si nici de picioarele până nu de mult atât de frumoase? Sau de ce îţi acoperi abdomenul cu tricourile largi, braţele cu mâneci lungi, să nu mai vorbim despre imaginea din oglindă a unui corp mai puţin bine proporţionat, cu şolduri mai mari decât ţi-ai dori, cu un abdomen care nu îţi scoate deloc în evidenţă talia, etc.

Toţi ştim că de vină pentru această imagine este o combinaţie unică a stilului de viaţă pe care îl ducem, a „valorilor” pe care societatea în care trăim ni le instaurează, a tuturor obiceiurilor dăunătoare şi rigide pe care cu toţii le urmăm cu stricteţe si sfinţenie.
Ne complacem în situaţia creată ca urmare a propriilor noastre obiceiuri greşite, preferăm o cafea pe fuga dimineaţa după o ţigară sănătoasă, mâncăm un sandwich la amiaz la birou şi ne înfruptăm pe cinste seara acasă, după o zi petrecută la birou sau la şcoala, cu puţină mişcare, un măr la 3 zile, un suc acidulat pe stomacul gol sau o prăjitură.
Ce facem în weekend? Mergem la mici, carne prajită, cartofi pai, sau stăm acasă şi ne odihnim la televizor.

Încearcă să te gândeşti la ceea ce mănânci, cum mănânci, cât de des mănânci, la diversitatea alimentelor de care ai parte zilnic, la dulciurile, grăsimile, prăjelile şi sucurile care ne fac atâta plăcere, la variatele ispite care ajung în coşul nostru la cumpărături, la chipsurile care sunt de nelipsit din fiecare bucătărie, apoi gândeşte-te la câte vitamine, minerale, fibre şi proteine conţine fiecare aliment, adică la valoarea sa nutritivă, la cât de multă mişcare faci zilnic, şi vei avea rezultatul actual şi răspunsul la întrebările ***„De ce m-am îngrăşat? De ce nu pot slăbi? De ce nu pot scăpa de burtă? De ce nu mai imi sunt buni blugii?....”***

De prea multe ori, stilul de viaţă al fiecăruia dintre noi este de vină pentru situaţia în care am ajuns şi pentru stadiul în care ne aflăm.
În timp ce pentru unele persoane aşezarea acelor kilograme în plus a avut loc în câteva luni, sau ani, pentru alţii, a te îngrăşa este atât de simplu, ca şi respiraţia şi unii se îngraşă şi de la o înghiţitură- un hot-dog, 2 bucăţi de ciocolată, etc. Imediat depuse kilogramele, ţinem diete care fac mai mult rău decât bine.

Ne-am transformat din păcate într-o societate de oameni obesedaţi de regimuri, siluete perfecte, pentru care nici o greutate nu este ideală.

Există diete şi diete, unele mai „înflorite” decât altele. Pentru noi toţi, pentru cei care vor să ne menţinem greutatea sau să slăbim sănătos, răspunsul nu este un regim de 2 luni, ci o nutriţie optimă, care a spus ADIO multor tentaţii care ne invadează viaţa, dar şi înlocuirea vechilor obiceiuri cu

altele noi, cu alternative mai potrivite care vor duce la un corp sănătos şi bine proporţionat.

Unde ne aflăm aşadar?
De multe ori auzim tot felul de păreri si sfaturi despre cum să slăbim: să nu mâncăm pâine, să nu mâncăm dupa ora 18, să nu mâncăm carne, sa bem doar suc de roşii 5 zile, să încercăm prin pastile, hipnoză, operaţii, etc. Aici a ajuns societatea nostră modernă, o societate bazată pe consum, care oferă mereu noi şi noi tentaţii marelui public, atât de uşor de corupt şi de manipulat, mai ales când vine vorba de produse alimentare care de care mai aspectoase si mai frumos împodobite.

Ne aflăm într-o societate care deja a descoperit multe adevăruri legate de ştiinţă, medicină, fizică, astronomie, matematică, tehnologie, etc, însă, care alege să ascundă adevărul esenţial legat de nutriţie, de influenţa sa asupra corpului nostru.
Nu trebuie să o ascundem însă: *chiar dacă citim sau suntem conştienţi de efectele anumitor alimente asupra corpului nostru, de consecinţele stilului de viaţă haotic pe care îl ducem, de riscurile la care ne expunem prin consumul anumitor alimente în exces sau dimpotrivă, la evitarea consumului acelor produse care sunt adevărata hrană vie pentru corp, **alegem să trecem cu vederea aceste informaţii preţioase şi să continuăm să facem exact ce fac şi ceilalţi.***

Este o realitate greu de acceptat însă, un adevăr pe care îl ignorăm de oricâte ori acceptăm să cădem pradă ispitelor si societăţii de consum.
Ne aflăm, aparent pe un drum fără de întoarcere, pe o cale care nu oferă mari speranţe sau rezultate de lungă durată împotriva luptei cu kilogramele în plus.

Însă, doar aparent....

De ce am ajuns aici? Trenduri alarmante ale societăţii noastre

Deşi este greu de acceptat, suntem toţi un produs al societăţii în care trăim şi care se ghidează după anumite reguli pe care, fără să ne dăm seama, le urmăm su sfinţenie. Noi, consumatorii, le luăm ca atare fără a încerca să aflăm varianta adevărată din spatele acestor teorii, menite să ne determine să consumăm tot felul de alimente şi apoi pilule pentru slăbit.
Aceste criterii se bazează însă pe unele neadevăruri pe care noi le luăm ca atare si care ne ghidează comportamentul alimentar.
De aici pornesc trendurile de-a dreptul alarmante ale unei societăţi focalizate pe profitul cu orice preţ.

Care sunt aceste trenduri si obiceiuri?



- **Excesiva rafinare a anumitor alimente dar şi natura lor îndoielnică care deregleazămetabolismul nostru şi duc la apariţia atâtor boli**
- Consumul prea mare de **grăsimi dăunătoare sau consumul prea scăzut al grăsimilor bune** si esenţiale corpului
- Privarea legumelor şi a produselor de origine animala de calităţile lor esenţiale prin **modul de gătire neadecvat**
- **Combinaţiile alimentare** între diferitele grupuri de alimente

- **Excesul de zahăr** şi îndulcitori artificiali
- Consumul **sucurilor carbogazoase** care dau senzaţia de balonare
- Nerespectarea celor **3 mese esenţiale**
- **Micile gustări** care nu lipsesc zilnic
- **Consumul prea mic de apă** şi lichide care să ne hidrateze
- **Mâncatul pe fugă,** la televizor
- **Lipsa mişcării, comoditate şi sedentarism**

Majoritatea oamenilor ar prefera ca rezultatul acestor trenduri să nu fie excesul de greutate, sau, să existe acea modalitate magică prin care acele kilograme inestetice să dispară, fără efort.
Din păcate însă, **acestea sunt regulile care ne guverneaza stilul de viaţă** şi cărora noi le permitem să-şi lase amprenta asupra greutăţii noastre, asupra aspectului nostru, dar mai ales asupra sănătăţii noastre.

Din păcate, unul dintre cele mai tragice şi alarmante ***rezultate ale acestor trenduri este boala zilelor noastre,*** şi anume **obezitatea,** care a devenit un adevărat fenomen social, un sub-produs al civilizaţiei noastre moderne, de neregăsit în civilizaţiile primitive, sau în regnul animal- vietăţile nedomesticite de oameni. Cu toate că unii mai cred şi astăzi că a fi gras este simbolul avuţiei şi al sănătăţii, obezitatea este într-adevăr un pericol pentru sănătate şi, fie că are sau nu cauze ereditare, ***ea este consecinţa proastelor obiceiuri alimentare.***
Aici ne-au adus aceste trenduri alarmante ale unei societăţi care a făcut descoperiri uluitoare....

Bolile moderne create de societatea noastră dezvoltată poartă numele de **obezitate, stres şi lipsă de energie.** Efectele lor duc la epuziare constantă, apatie, putere slabă de concentrare, lipsa poftei de viaţă, despresie, dar şi numeroase boli fatale legate de surplusul de kilograme şi depozitarea unei cantităţi prea mari de grăsime în corp.

Remediul oricărei persoane în faţa senzaţiei de oboseală, stres, epuizare este o cafea, o bucată de ciocolata, etc.

Oare regimurile de înfometare ar fi soluţia acestei probleme? Ar trebui cel mai bine să analizăm cauzele care ne fac să ne îngrăşăm, în loc să urmăm diete concepute pentru a slăbi, mai bine am încerca să determinăm ce anume funcţionează în cazul nostru, în loc să urmăm diete concepute pentru a slăbi.
Astfel, vom putea analiza cum anume va putea corpul nostru să asimileze diferitele alimente.
VOM SCĂPA ŞI DE REGULILE SOCIETĂŢII MODERNE!

3 paşi iniţiali spre pierderea kilogramelor



Cu siguranţă nu este prima dată când îţi propui să slăbeşti şi chiar dacă celelalte tentative au eşuat sau au dat rezultate pe moment, după care ai revenit la greutate de dinainte, este important să şti **DE CE vrei să slăbeşti.**

Ia această încercare ca un alt examen, un test pentru care studiezi, îţi răpeşti din timp şi energie pentru un rezultat bun. Nu numai că rezultatul va fi unul de invidiat- ***un corp aspectos, fără kilograme în plus, fără burtă, şolduri mari, braţe groase***, etc, însă starea generală va fi una mult mai bună: vei avea mai multa energie, vitalitate, vei fi

capabil de mult mai mult efort fizic şi intelectual deoarece un corp sănătos, corespunzător alimentat cu combustibilul cel mai bun, de care are nevoie va fi ferit de orice invazie şi va da maxim de randament.

Exprimă-ţi viaţa în cei mai simplii termeni şi conştientizează faptul că a mânca orice pentru a-ţi umple stomacul te aduce cu un pas mai aproape spre acumularea kilogramelor, spre apariţia unor boli mai devreme sau mai târziu, spre privarea organismului de nutrienţii care nicidecum nu sunt de regăsit într-o porţie apetisantă de cartofi pai, 4 mici cu muştar, 2 felii de tort, o shaorma, 2 bucăţi de carne prăjită în ulei etc.

Foloseşte puţin timp pentru a stabili ce e nevoie să faci şi care sunt priorităţile tale.
Unele lucruri la care te poţi gândi pot fi succesul profesional sau în afaceri, cumpărarea unei noi maşini sau case, creşterea copiilor, curăţenia casei, pregătirea meselor, îngrijirea familiei şi a nevoilor acesteia, sau poate menţinerea şi înviorarea căsniciei tale…
Dar cum rămâne cu tine, cu aspectul tău fizic şi implicit cu sănătatea ta? Unde apari tu în această listă? Majoritatea răspunsurilor la aceste întrebări vor fi „nicăieri" sau „la sfârşit ***dacă rămâne timp".***

Probabil cunoaşti persoane care ajunse pe patul de spital din pricina unor boli, au jurat că îşi vor schimba stilul de viaţă: vor renunţa la x şi y aliment, vor bea ceaiuri, vor face sport, etc. O data ajunşi acasă de pe patul de spital, ce au făcut? Şi-au băut cuminte cafeaua de dimineaţă, au luat o gustare pe la 11, 12, şi încă una, şi încă una, şi încă una, indifernt CE! La cumpărături sucul, dulciurile, chipsurile, brânza şi carnea grasă nu au lipsit din coş şi fiecare prilej de o masă copioasa, indiferent de oră sau de conţinutul meselor anterioare, a fost de nelipsit.

Este adevărat că în stresul impus de modul în care cu toţii ne desfăşurăm activităţile zilnice, NU AVEM ÎNCOTRO, sau NU NE PERMITEM sau NU PUTEM, etc, indiferent de câte scuze am găsi, mai devreme sau mai târziu consecinţele se vor manifesta....şi nu vor fi deloc plăcute.
Şi vom începe cu cure drastice de slăbit....şi cercul vicios nu se va încheia niciodată....

Ideea principală a acestei probleme este că trebuie să faci un efort şi să iţi dedici puţin din acest timp ţie.

Astfel, trebuie să iţi stabileşti priorităţile, să iţi fixezi scopurile şi cel mai important : nu face munţi din dealuri. ***Simplifică-ţi viaţa, nu o face mai complicată decât este.***
Transformă fiecare problemă cu care te confrunţi într-o problemă mică. Astfel, vei vedea că sunt mai uşor de rezolvat decât problemele mari.

Ce trebuie să faci?

- Prima dată, acceptă şi conştientizeaza proastele şi inadecvatele obiceiuri alimentare ale societăţii din care faci parte- rafinarea extremă a alimentelor pentru a dura mai mult pe rafturi şi pentru a le face cât mai albe, mai pufoase si mai aspectoase, ceea ce duce la destabilizarea progresivă a metabolismului nostru, care inevitabil duce la obezitate şi alte boli
- Apoi, fii conştient de cum anume îţi funcţioneaza propriului organism: ce îi place, şi ce nu îi place
- In al 3-lea rând, informează-te despre natura alimentelor, a combinaţiilor permise, a proprietăţilor produselor alimentare şi a familiei de alimente din care fiecare produs face parte

Astfel, prin cunoaşterea acestor informaţii preţioase, îţi vei putea chiar tu construi o dietă inteligentă, vei putea spune STOP alimentelor care erau de nelipsit din coşul de cumpărături şi de pe masa ta şi care îţi controlau viaţa şi greutatea, şi vei putea chiar tu să îţi asumi responsabilitatea pentru propriul corp, luând nu numai controlul propriei alimentaţii, dar **atingând inevitabil atât de mult doritul echilibru ponderal.**

Toate acestea le veţi putea descoperi in capitolele din acest ghid.

De unde provin kilogramele în plus? Riscuri şi consecinţe

Te-ai întrebat vreodată de unde provin acele kilograme în plus, sau cum anume au apărut ele? Este foarte important să ştii cum anume au apărut ele şi mai ales din ce cauză, pentru a o putea îndepărta sau îmbunătăţi rezultatele lăsate de ele. Pentru pesoanele care deja au un exces destul de mare de kilograme şi grăsime, este cu atât mai importantă cunoaşterea cauzelor deoarece de acest lucru depinde restabilirea echilibrului ponderal sau controlul asupra acelor kilograme inestetice.

Există foarte multe cauze pe care poţi să dai vina pentru acele kilograme inestetice, şi noi oamenii, căutăm mereu scuze şi motive pentru a explica situaţia în care ne aflăm. Cel mai important lucru în lupta cu kilogramele depuse este conştientizarea faptului că avem o problemă care a apărut din anumite motive care ţin exclusiv de noi şi de obiceiurile noastre alimentare şi stilul de viaţă.
Poate ***un program haotic*** este cauza, deoarece nu îţi rămâne timp să mănânci decât seara, când ajungi acasă, **sau nu îţi permiţi să mănânci sănătos (care NU este o scuză)** sau în casă trebuie să găteşti pentru soţ şi trei copii şi nu ai cum să ai grijă la alimentaţie, sau stai acasă şi mereu mergi la frigider si ronţăi ceva.
Toate explicaţiile au de-a face cu lipsa motivaţiei.

Rezultatul tuturor acţiunilor noastre se rasfrânge asupra aspectului nostru, a sănătăţii noastre şi a stării sănătăţii noastre. ***Atâta timp cât recunoaştem că ceva din ceea ce am făcut sau nu am făcut a dus la acumularea kilogramelor şi schimbarea aspectului nostru fizic,*** **toate au o rezolvare.**
Care sunt aşadar cauzele care au fus la depunerea acelor kilograme şi cum am ajuns să nu mai intrăm în blugii de acum 3 ani? Cum am ajuns să urâm felul cum artătăm în costum de baie? Cum am ajuns să ne acoperim trupul?

- **Exces de alimente**- îi dăm organismului mai mult decât are el de fapt, pentru o bună funcţionare. Rezultatul- ne îngrăşam;
- Există şi persoane predispuse spre obezitate, din punct de vedere **genetic.** Nimic nu este de nerezolvat, însă!
- **Metabolismul** fiecărei persoane diferă- poate la rândul lui să se moştenească genetic, dând o predispoziţie la îngrăşare. Metabolismul poate să lucreze nu doar împotriva ta! Depinde de tine să îl faci să coopereze cu tine şi scopul tău!
- **Stilul de viaţă sedentar**. Lipsa mişcării produce un metabolism lent şi arderea lentă a grăsimilor, care în loc să fie eliminate din corp se depun în organism. De aici provin şi kilogramele în plus
- **Felul în care ne alimentăm**. Cu toate deliciile care se găsesc la tot pasul, cu toate mirosurile îmbietoare de carne prajită în ulei, de pizza, de cârnaţi graşi la grătar, de friptură de porc cu cartofi, etc, este destul de dificil să nu contribui la depunerea kilogramelor. Adaugă o îngheţată pe zi, o ciocolată, 1 sticlă de suc pe zi, mai ales vara, si avem reţeta care va conduce cu siguranţă la câteva kilograme neaşteptate. Este adevărat ca este greu să găsim în ziua de azi un produs care să răspundă cerinţelor nutritive ale corpului nostru, însă problema cea mai gravă este că unii dintre noi nici măcar nu încearcă. Cum am mai spus,

pentru mulţi dintre noi, cel mai important lucru este ca stomacul să fie plin, indifernt de CE anume. Din păcate, acest dezinteres pentru hrana corpului nostru duce la lipsa fibrelor, a vitaminelor esenţiale, a mineralelor şi nutrienţilor esenţiali

- **Produsele de tip fast-food**, dulciurile, produsele din făină albă, sucurile, chipsurile, într-un cuvânt, alimentele interzise.
- **Mâncatul "pe apucate" sau "de plictiseală".** Dacă se consumă alimente constistente, nivelul de serotonină creşte, ceea ce dă sentimentul de "plin", şi de multe ori o bucată de ciocolată sau ceva dulce funcţionează ca un anti-depresiv. Desigur, mulţi rămân cu sentimentul de vinovăţie imediat după, însă efectul acestor mici delicii se acumulează şi în curând se vor vedea
- **Stresul zilnic.** De câte ori suntem stresaţi, corpul nostru produce o cantiatate mai mare de cortisol care eliberează grăsimi şi glucuză, drept energie, care ne ajută să ne luptăm cu situaţia creată. De îndată ce acea situaţie a trecut, apare şi pofta de mâncare pentru a ne alimenta din nou cu grăsimi şi glucoză. Pe de altă parte, dezechilibrul de cortisol- o cantitate mai mare, duce la luare în greutate, oboseală, hipertensiune, pofta mare de ceva dulce, etc.
  Din păcate, dacă aceste momente de stres apar zilnic in viaţa unui om care are anumite responsabilităţi, rezultatul nu este deloc îmbucurător, şi vestea rea este că treptat, şi sistemul nostru imunitar este compromis, lăsându-ne cu o mai mare predispoziţie la boli: boli cardiace, diabet zaharat, cancer, arteroscleroză, etc. Alte rezultate ale stresului nu sunt deloc de neglijat- depresie, anxietate, tulburări mentale, etc, motiv pentru care este foarte important să ştim cum anume putem face faţă momentelor de stres din viaţa noastră, pentru a evita astfel de probleme.

Să vedem însă mai pe larg cum anume se depun grăsimile în organismul nostru, **proces care are de-a face cu secreţia de insulină**- un hormon secretat de pancreas, cu rol vital in metabolism. Insulina are rolul de a acţiona asupra glucozei, asupra zahărului, în aşa fel încât acesta să intre în ţesuturile organismului, de unde va satisface nevoile de energie ale organismului. Dacă însă aceste rezerve se află în cantitate mare, se vor forma rezervele de grăsime.
Să vedem acum modul în care alimentaţia noastră zilnică construieşte aceste rezerve dedorite în organismul nostru:

1. **Să presupunem că mâncăm o felie de pâine.** Pâinea are un conţinut **glucidic,** iar amidonul din ea este transformat în glucoză care va trece în sânge. Din acel moment, procentul de zahăr din sânge a crescut. Din acel moment, pancreasul va începe să secrete insulină, cu dublu rol:

- Insulina ajută la fixarea glucozei în organism, fie în scopul formării unei rezerve de energie pe termen scurt, pentru nevoile vitale ale organismului, fie pe termen lung, sub formă de grăsime
- Insulina are rolul de a scădea şi de a controla procentul de zahăr din sânge

2. **Să presupunem că mâncăm o felie de pâine cu unt- glucidă + lipidă.** Procesul este cel descris anterior: glucida este transformată în glucoză, nivelul zahărului din sânge creşte şi pancreasul secretă insulină, în timp ce untul- lipidic, se regăseşte în sânge, transformat în acid gras. Dacă pancreasul funcţionează la standarde optime, insulina pe care o va secreta va fi suficientă pentru cantitatea de glucoză care va trebui descompusă, însă dacă pancreasul eliberează o cantitate mai mare de insulină, mai mare decât necesarul pentru prelucrarea glucozei, energia din lipidă, adică din unt- care în condiţii normale trebuia sa fie evacuată- va fi stocată ca rezervă de grăsime.

Astfel, un pancreas sănătos va decide cum anume se vor forma depozitele de grăsime, şi de ce unele persoane au tendinţa de îngrăşare, în timp ce unii pot să mănânce orice.

3. Să presupunem că mâncăm o bucată de brânză- lipidă. Nu va exista nici un fel de eliberare de glucoză în sânge, ceea ce înseamnă că pancreasul nu secretă de fapt insulină, ceea ce înseamnă că în absenţa insulinei, nu va exista nici un fel de stocare de energie. Totuşi, în procesul de digestie, organismul va descompune substanţele necesare metabolismului: vitaminele, acizii graşi, săruri, calciu, etc.

Am aflat răspunsul la întrebarea „de ce ne îngrăşăm", adică am văzut cum apar depozitle de grăsime şi mai ales cum o combinaţie de genul pâine-unt poate de fapt explica kilogramele în plus.

Să luăm un exemplu: un bărbat care cântăreste 87 kg., al cărui greutate ideală ar trebui să fie în jur de 72 kg. Excesul este de 15 kg. Fără să îşi dea seama, progresiv, persoana în cauză a luat în greutate: lipsa mişcării şi schimbarea alimentaţiei. Centimetrii din jurul taliei au de-a face cu obişnuinţele alimentare după căsătorie, din cauza job-ului, etc.
Cum slăbeşte această persoană? Pe scurt, principiile pe care urmează să ţi le prezentăm au de-a face printre altele şi cu modul cum vom combina alimentele- cum să evităm amestecul glucidelor rele cu lipidele, preferând glucidele şi lipidele bune, pentru a preveni bolile frecvente de inimă.
Cu ce vom combina lipidele? Cu legume, mai ales cele bogate în fibre.

Ce presupun glucidele şi lipidele bune?
Iată trei meniuri:

- Sardele, omletă cu ciuperci, salată verde şi brânză- adică lipide bune, proteine şi fibre
- Legume, carne roşie cu fasole, salată verde şi zmeură- adică fibre, lipde, glucide bune şi fibre
- Salată de roşii, ton, salată verde, brânză- adică fibre, proteine, lipide bune

Aşadar, fără glucide rele. Nu apare nicăieri pâinea- glucidică.

Vei afla tot ce trebuie să ştii despre glucide rele, bune, proteine, fibre, într-un capitol dedicat acestor elemente.

Corpul nostru are nevoie de energie pentru a-şi menţine temperatura şi pentru a ne permite să funcţionăm. Astfel, el are nevoie de zahărul din glucidele bune pentru a-şi lua energia necesară. Dacă noi îi dăm corpului aportul normal de vitamine, săruri, etc, el îşi va reduce treptat depozitele de grăsime acumulate. Dacă însă organismul nostru este alimentat cu glucide rele, ele se vor depozita în grăsimi de rezervă care vor rămâne în organism = kilograme în plus.
Dacă eliminăm glucidele rele, corpul îşi va folosi stocurile de care dispune pentru a-şi lua energia necesară. ***Dar dacă nu există grăsime de rezervă?*** De îndată ce depozitul de grăsime a fost utilizat, adică atunci când am atins o greutate normală, corpul nostru va păstra un stoc minim pe care îl va alimenta treptat, în funcţie de nevoi.
Organismul nostru ştie cum să gestioneze stocurile de grăsime, atâta vreme cât el nu va fi influenţat de glucidele rele.



Aşadar, diferenţa dintre o persoană care se îngraşă indiferent ce ar mânca şi una care rămâne la aceeaşi greutate mâncând la fel de mult, ***are de-a face cu toleranţa lor la glucoză***- ereditară sau ca urmare a dependenţei de dulciuri si alte obiceiuri specifice culturii noastre înfloritoare.

Totul începe în copilărie: sucuri îndulcite cu zahăr, piure cu carne, bomboane, ceai cu zahăr, mai tarziu pastele

făinoase, pâinea cu unt, cu lapte, turta dulce, pâine cu zahăr. Mai târziu fast-food-urile, cartofii pai, barbecue-urile, şi de aici am devenit cu toţii victimele obişnuinţelor alimentare ale celor din jurul nostru, ale civilizaţiei noastre.
Ce facem când nu putem lua masa de prânz sau am sărit peste micul dejun? Bem o cafea sau mâncam un corn sau o bucată de ciocolată, pentru a avea energie.

Astfel, depunem, depunem, depunem şi ne intoxicăm corpul cu glucide care eliberează zahărul în cantităţi prea mari....
Mult mai important decât cantitatea a ceea ce mâncăm este calitatea! Contrar a ceea ce credem noi, invadaţi de tot felul de sfaturi, reclame şi principii, nu grăsimea este factorul principal al condiţiei în care ne aflăm.
De vină sunt alimentele cu un conţinut prea mare de zahăr şi carbohidraţi multe prea rafinaţi.

Aceste obişnuinţe alimentare atrag după sine un număr cutremurător de afecţiuni: ***oboseala, tulburări digestive, gastro-intestinale, obezitate*** **c**are trage după sine atât de multe boli, de multe ori fatale.
Persoanele supraponderale sunt mai receptive la insulină, ceea ce face ca o cantitate mai mare de glucoză va fi depozitată, şi deci mai multă grăsime.

Astfel, **un prim pas în lupta împotriva surplusului de kilograme este menţinerea unui nivel constat de insulină, printr-o alimentaţie adecvată.**
Cum se poate realiza acest lucru? **Prin respectarea proporţiilor de lipide, proteine, glucide bune si carbohidraţi la fiecare masă, şi desigur prin evitarea zahărului.**

Vom descoperi în capitolele viitoare la ce servesc toţi aceşti compuşi.

De asemenea, luarea mesei la un anumit interval 3-4 ore şi alimentarea organismului în acest interval cu hrană de calitate, bine aleasă şi respectând unele sfaturi cu privire la combinarea alimentelor, la alegerea alternativelor sănătoase în locul celor de proastă calitate, la modul de gătire şi servire, **toate duc la o bună funcţionare a pancreasului si la stabilizarea nivelului de insulină secretat.**

Din păcate, cifrele sunt alarmante: doar 3 din 10 persoane au probleme cu păstrarea nivelului de zahăr din sânge- care fie creşte prea mult, fie este prea scăzut. Acest dezechilibru al nivelului zahărului duce la alta boală a societăţii noastre- **diabetul zaharat, care apare atunci când organismul nostru nu mai poate produce suficientă insulină, iar nivelul zahărului în sânge este prea mare.** Senzaţia de sete continuă indică faptul că organismul încearcă să dilueze zahărul în exces prin intermediul apei.
O dată ce ai reuşit să îţi păstrezi nivelul optim al zahărului în sânge, vei constata că ai atins şi greutatea optimă, şi nivelul de energie dorit.

Iată şi un mic test pentru a te ajuta la aflarea răspunsului la întrebarea: AI PROBLEME CU PĂSTRAREA NIVELULUI ZAHĂRULUI ÎN SÂNGE?

- După ce te-ai trezit simţi nevoia de o cafea imediat?
- Cât timp îţi ia să te trezeşti complet dimineaţa? Mai mult de 15-20 de minute?
- După ce mănânci ai senzaţia de somn?
- Ai nevoie să dormi şi ziua?
- Nu ai suficientă energie pentru a face sport?

- Dacă nu mănânci 5-6 ore, ai senzaţia de ameţeală, iritare, etc?
- Ai senzaţia că eşti lipsit de energie?
- Transpiri noaptea?
- Te doare capul frecvent?

Dacă răspunul la cel puţin 4 din întrebările de mai sus a fost DA, din păcate se poate afirma că ai probleme cu păstrarea nivelului optim de zahăr în sânge.

Păstrarea echilibrului zahărului din sânge- **a glicemiei,** are un rol hotărâtor în menţinerea nivelului tău de energie şi a greutăţii. Acelaşi nivel al glucozei este responsabil şi pentru pofta de mâncare: ***atunci când nivelul ei creşte, simţim nevoia de foame, şi alergăm la frigider, ne facem un sandwich, sau mâncăm o prăjitură, etc***. Astfel, îi dăm corpului mai multă glucoză, exces care este transformat şi depozitat în ficat şi în celulele musculare şi apoi în grăsime. ***Dacă nivelul ei este scăzut, apar durerile de cap, oboseala, lipsa puterii de concentrare, a energiei, vei fi nervos, vei transpira şi poţi chiar să ai dureri digestive.***

Aşadar, un prim pas este controlarea nivelului de insulină, care se face **prin controlarea încărcăturii glicemice a alimentelor,** aspect asupra căruia vom reveni într-un capitol următor.

Nutriţioniştii susţin faptul că dacă ne simţim stresaţi, lipsiţi de energie, nervoşi, primul lucru pe care trebuie să îl schimbăm sunt obiceiurile alimentare.
Să facem aşadar primul pas: **să recunoaştem că există anumite alimente şi obiceiuri zilnice care dăunează organismului nostru şi fac să apară kilogramele în plus.**
Ce putem face? Să înlocuim alimentele respective cu alternativa lor bună şi să acţinăm împotriva acelor obiceiuri rele.

Corpul nostru are capacitatea de a se adapta diverselor schimbări; este făcut să reziste şi să lupte, atâta vreme cât este alimentat cu ceea ce trebuie. Corpul nostru este ca o maşinărie complicată ale cărei rotiţe sunt puse în mişcare de energie rezultată de pe urma arderii alimentelor pe care le consumăm.
De câte ori însă, "ne-a lăsat motorul", ceva din combustibilul care a servit la alimentarea acestui motor nu a fost în concordanţă cu necesarul şi cerinţele corpului.

Gândeşte-te acum care a fost combustibilul pentru corpul tău în ultimul timp? Am văzut care sunt obiceiurile noastre zilnice, ce mâncăm, cât de des, ce bem, cât de des mâncăm fructe, legume, cât de multa mişcaere facem, etc.

Acum a sosit momentul să facem o schimbare în toate aceste obiceiuri alimentare, culinare, orar de masă, calitatea alimentelor, combinaţia lor şi renunţarea la toate produsele cu un conţinut mare de glucide.

Ceea ce mâncăm contribuie la construirea elementelor din care suntem concepuţi, şi chiar dacă în viaţă avem alte scopuri si idealuri, hrana şi modul de alimentare au nevoie de mult mai mare interes din partea noastră.

Să recunoaştem că ne facem rău cu bună ştiinţă şi să încercăm să îi convingem şi pe alţii de necesitatea imediată a unei schimbări în modul de alimentare, stilul de viaţă, etc.
Să transformăm obiceiurile vechi, dăunătoare trupului nostru, să scăpăm de kilogramele în plus şi să scăpăm de duşmanii trupului frumos şi bine proporţionat, şi să acceptăm la micul dejun, la prânz şi la cină alimentele care sunt adevăratul combustibil de calitate al corpului nostru.

Acum ştii de ce te îngraşi şi de ce combinaţiile pe care le facem, *de genul lipide-glucide* (rele), duce la formarea depozitelor de grăsime ca urmare a funcţionării defectuoase a pancreasului care secretă insulina.

Mai degraba decât cantitatea alimentelor, de vină este calitatea lor.



În majoritatea cazurilor, cele 10-15 kg în plus depuse după o anumită vârstă, au de-a face cu această nefericită combinaţie între glucidele rele, care eliberează zahăr rapid, determinând o la fel de rapidă secreţie de insulină, după care nivelul scade, şi lipide, care trebuie să se combine cu legume care conţin multe fibre.

Să învăţăm cum să ne hrănim corect, cum să refuzăm acele alimente care contribuie la cumularea kilogramelor de care vrem să scăpam, să învăţăm cum să combinăm alimentele şi cum să ne păstrăm greutatea ideală.
Ţinând cont de câteva sugestii şi informatii utile, vei ajunge la o formă fizică mai bună, vei fi mai sănătos mai puternic şi mai fericit.

Inamicii siluetei frumoase şi a sănătăţii

Am văzut în capitolele anterioare cum zahărul şi alimentele cu o încărcătură mare glucidică sunt printre primii inamici ai siluetei ideale dar mai ales a sănătăţii.
Principalul scop al unei alimentaţii sănătoase şi corect alese, este atingerea echilibrului nutriţional optim, pierderea kilogramelor în exces şi îmbunătăţirea condiţiei fizice.

Kilogramele în exces au şi alte cauze, care au de-a face cu obiceiurile noastre atât de dăunătoare :

- **Să faci excese alimentare**. O persoană care lucrează la birou şi face puţin efort fizic, riscă să cadă pradă tentaţiilor dulci, ale cornurilor cu ciocolată, ale produselor de patiserie, etc
- **Sa te întinzi imediat ce ai mâncat.** Organismul trebuie să consume energia provenită din alimentele tocmai consumate. Ideal ar fi să facem mişcare înainte de masă şi să evităm să ne culcăm imediat după ce am luat masa
- **Să nu te laşi indus în eroare de mărimea porţiilor**: de multe ori nu ştim cât anume este indicat să mâncăm, sau care este porţia de mâncare potrivită. Mâncăm din farfurii încăpătoare sau mai servim o porţie, până suntem plini. Pe de altă parte, există şi porţii foarte mici care sunt de fapt adevărate bombe de zahăr şi grăsimi. Alege alimente adecvate si porţii potrivite, fără a mai pofti !
- **Să eviţi consumul de fructe si** legume



- **Să mănânci când eşti stresat, obosit, emotiv**, etc
- **Să consumi multă sare-** SAREA DETERMINĂ REŢINEREA APEI IN ORGANISM
- **Să nu faci sport**. 10 minute de mişcare zilnic, nu sunt suficiente !
- **Consumul exagerat de carne, mai ales cea de porc**, când cele potrivite sunt carnea de pui şi peştele
- **Să sari peste micul dejun**- masa principală a zilei, esenţială pentru o dietă bună

- **Consumul de alcool în exces şi tutun**
- **Pâinea albă, pastele făinoase, orezul alb, produsele de patiserie, dulciurile, fructele foarte dulci, etc**
- **Alimentele rafinate**
- **Alimentele gătite prea mult, fripte în ulei, prăjite în grăsime**, etc
- **Evitarea seminţelor care conţin uleiuri esenţiale** şi preferinţa pentru grăsimilor rele
- **Evitarea consumului de apă**, şi alegerea sucurilor îndulcite şi carbogazoase
- **Consumul prea mic de verdeţuri şi legume** de toate culorile
- **Consumul hranei gătite în defavoarea legumelor crude**, proaspete
- **Lipsa vitaminelor şi mineralelor** esenţiale din dietă
- **Combinarea proastă a alimentelor din diferitele grupuri alimentare**
- **Dezinteresul faţă de interpretarea reacţiilor propriului corp**
- Grăsimile hidrogenate, saturate si monosaturate
- Stresul, anxietatea, oboseala
- **Consumul fructelor imediat după masă sau înainte**
- **Nerespectarea orarului pentru luarea mesei** şi servirea meselor prea des sau prea rar, niciodata la aceeaşi oră din zi
- **Ronţăitul** la televizor, la calculator, etc



Iată cum toţi aceşti inamici ne-au adus în starea actuală…

Poftele şi refugiile alimentare



Zilnic suntem înconjuraţi de prea multe tentaţii la tot pasul care sunt din ce în ce mai greu de evitat şi de trecut cu vederea. Suntem invitaţi să urmăm comportamentul alimentar al celor din jurul nostru, să mâncăm ce mănâncă şi ceilalţi, să facem ce fac şi ceilalţi sau să ne lăsăm înduplecaţi să nu facem ce considerăm că este bine pentru noi.

Iată câteva sfaturi pentru lupta împotriva poftelor:

- **Mănâncă întotdeauna dimineaţa**- vei avea nutrienţii necesari până la prânz şi astfel îţi va fi mai uşor să îţi înfrânezi poftele
- **Mănâncă regulat-** după 3 ore fără să mănânci, îţi va fi greu să nu cazi în capcanele poftelor alimentare. **Trei mese pe zi, plus două gustări foarte uşoare din fructe!**
- Asigură-te că ai la îndemână **gustări sănătoase:** felii de fructe şi legume pe care să le ai mereu lângă tine.
- **Asociaza alimentele sărace în proteine cu cele bogate în carbohidraţi** (legume cu pâine din făină integrală)
- Nu uita de **exerciţiu fizic**, care ajută la eliberarea endorfinelor în creier- te ajută să îţi stăpâneşti stresul şi schimbările hormonale, responsabile pentru apariţia poftelor.
- **Renunţă la stimulatorii** precum cafeaua sau băuturile carbogazoase cu cofeina care produc dependenţă şi chiar declanşează dorinţa de a consuma diferite alimente dulci.

Evită să le consumi şi înlocuieşte-le cu ceaiuri din plante sau sucuri de fructe diluat cu apa.

Iată cum am făcut faţă şi poftelor ! Este mai simplu decât ţi-ai imaginat !

Cap II.

NU- DIETELOR DRASTICE!
DA - NUTRIŢIE ECHILIBRATE!
HRANA CORPULUI SĂNĂTOS

Efectele dietelor drastice…

Atunci când se decid să slăbească, majoritatea persoanelor fie apelează la cele mai noi şi stricte diete (care în cazul tău nu ar trebui să fie o opţiune), fie vor urma o dietă proprie. Acestea pot fi o bună opţiune, aparent.
Tot ceea ce pretinde că te va ajuta să slăbeşti rapid, nu te va ajuta să slăbeşti într-o manieră sănătoasă şi nu te va ajuta nici să îţi menţii greutatea. Acesta este de asemenea unul dintre motivele pentru care există atâtea diete ce oferă o pierdere a kilogramelor rapidă.

Acest lucru, din păcate te va determina să faci o singură alegere şi alegerea respectivă e aceea ce îţi permite să elimini kilogramele depuse în plus într-un mod încetinit, sănătos şi sigur. Practic, trebuie doar să înveţi cât mai multe despre modul în care unele mâncăruri îţi afectează organismul şi modul în care unele sunt benefice pentru organismul tău în timp ce altele nu.

Un lucru este sigur: a te înfometa şi a urma orice regim drastic care pretinde că te va scăpa de 10 kilograme într-o lună şi te face să serveşti o cafea şi o pară la micul dejun, nu este opţiunea viabilă, nici recomandarea mea. Aceste diete fulger pe care multe tinere domnişoare le ţin, mai ales vara când urmează să meargă la mare şi vor să arate bine în minunatul costum de baie, fac mai mult rău decât ţi-ai închipuit, în primul rând asupra sănătăţii lor, consecinţe pe care fiecare domnişoară dornică să dea jos cât mai mult, cât mai repede, le va simţi pe parcurs.

După acea lună, chiar dacă ai slăbit acele kilograme, pielea ta va fi lipsită de sănătate, burtica va fi numai piele, lăsată şi total neaspectuoasă şi la fel vor fi şi braţele tale! Cu siguranţă nu vrei acest lucru!

Alege deci slăbirea sănătoasă, înlocuind vechile tale obiceiuri cu altele care îţi vor garanta în câteva luni silueta de dinainte!

Acele cure de slăbire în care orice aliment este calculat „la sânge" astfel încât să nu depăşeacă 1200 de calorii şi acele planuri de detoxifiere al organismului pe baza unor combinaţii de apă în primele câteva zile, urmat de suc de lămâie şi apoi sirop de arţar şi ardei iute (program urmat de altfel de multe vedete), au la bază nimic altceva decât teorii false şi nu ţin seama de nevoile reale ale organismului, urmările fiind, desigur, dintre cele mai grave pentru organism.

Toţi specialiştii în nutriţie şi medici dieteticieni ne recomandă alimentaţia echilibrată, fără excese fără dulciuri şi grăsimi, însă cât mai multe fructe şi legume. Toţi ne avertizează de faptul că pierderea rapidă a kilogramelor nedorite**, favorizează după o anumită perioadă depunerea înapoi a acelor kilograme nedorite**.

Organismul tău nu va mai funcţiona normal, deoarece nu va mai avea de unde să îşi ia nutrienţii de care are nevoie. Aceste lucruri se vor vedea în lipsa ta de energie, crampe, dureri de stomac, leşinuri, etc.

Aceste diete fulger nu fac decât să slăbească foarte tare sistemul tău imunitar, crescând riscul de dezhidratare şi dereglând ritmul tău cardiac. Musculatura ta cardiacă va fi slăbită ceea ce va afecta vasele de sânge, ceea ce poate duce la alte şi alte complicaţii, până la infarct, arteloscleroză. Deficienţa de potasiu şi magneziu din organismul tău ca urmare a acestor diete, pot conduce la **aritmii** şi tensiune arteriala.

Repetarea acestor diete fulger şi drastice însă, poate să lase urme foarte severe asupra sănătăţii tale, ducând chiar la atacuri de cord, care de multe ori sunt fatale...

Pe de o parte avem o invazie de reclame cu fel şi fel de mâncăruri, departe de a fi sănătoase şi hranitoare, de la dulciuri la cele de tip fast-food, care ne îmbie să le degustăm, pe de altă parte avem reclame cu **pilule miraculoase** de slăbit, **shake-uri "naturale",** produse de tipul **slim-fast**, **ceaiuri** de slăbire, diete cât mai drastice pe durata a 7, 8, 10 zile, **tincturi**, cură cu supă de varză, schimbarea metabolismului în 13 zile, de dieta prin care dai jos **„9 kg jos în 9 zile",** înfometare şi **pastile diuretice**, chiar **soluţii chirurgicale**, **HIPNOZA** pentru a te ajuta să slăbeşti, **ACUPUNCTURA**…..într-un cuvânt tot ceea ce se poate pentru a-ţi **"garanta"** o slăbire rapidă, fără mare efort, şi dacă se poate care să îţi confere acele măsuri ideale la care toţi visăm…..



Cu siguranţă ai încercat cel puţin o metodă din cele menţionate mai sus, sau măcar te-ai gândit serios să pui în aplicare cel puţin una, neştiind dacă va funcţiona sau nu, mai mult sau mai puţin încrezător în spusele celor din jur, care îţi spuneau fel şi fel de poveşti despre modul cum au scăpat în 2 săptămâni de 10 kg, şi au mâncat "tot ce au vrut", despre cât de mulţumiţi au fost de X produs, dietă, etc.

Mai puţini am auzit de efectele grave care apar în urma unor astfel de diete drastice şi de faptul că, după orice dietă, va fi nevoie de cel puţin o treime din perioada în care ai ţinut dieta în care să păstrezi o alimentaţie echilibrată- pentru a evita efectul yo-yo adică, să încerci să eviţi redobândirea kilogramelor pierdute, plus chiar alte câteva kilograme în plus.

Recurgem aşadar la diete drastice, cu efecte rapide, care să implice cat mai puţină mişcare şi să dureze dacă se poate câteva săptămâni, în care să eliminăm tot surplusul de kilograme, chiar şi peste 10-15 kg…

Se gândeşte cineva la urmările în timp – distrugerea sănătăţii? Când ajungem la o vârstă şi ne plimbăm dintr-un spital în altul, cu diverse boli, căutăm tot felul de explicaţii pentru bolile de care suferim, însă uităm de faptul că o dată ne-am "jucat" cu propriul nostru corp şi l-am alimentat cu ceea ce el nu avea nevoie, sau l-am supus la fel şi fel de intruşi meniţi să ne ajute să eliminăm kilogramele depuse tot prin neglijarea propriului corp.

De fapt, multe din problemele de sănătate de care ajungem mai devreme sau mai târziu să suferim, pot avea originea în puternica perturbare metabolică pe care am suferit-o în cursul unor astfel de diete.

Ce fac oamenii când sunt disperaţi şi îşi doresc din suflet să-şi atingă scopul? Cu atât mai mult cu cât este vorba de a **"arăta bine", a "încăpea în blugii din facultate", "a fi la modă"**, etc…? Se lăsă purtaţi de val, şi, în detrimentul propriei sănătăţi propriilor nevoi nutritive, spun DA acestor căi cât se poate de greşite şi se lăsă duşi de val, în speranţa pierderii peste noapte a kilogramelor acumulate din diverse motive, într-un timp mai scurt sau mai lung.

Unele diete chiar se laudă cu slăbirea cu până la **10 kg pe LUNĂ, când, medicii recomandă o medie de 2 kg, pentru aceaşi perioadă**!

Ce se omite în aceste prezentări memorabile ale metodelor de a slăbi "peste noapte"?

- Faptul că după ce persoana a dat jos kilogramele în plus şi a revenit la alimentaţia anterioară nu numai că a revenit la kilogramele iniţiale, însă cu puţin noroc, **a şi pus ceva kilogarme în plus**
- Faptul că aceste pastile, diete drastice şi ceaiuri absolut extraordinare au un efect extrem de dăunător asupra organismului**- împiedică asimilarea elementelor esenţiale pentru corp, scad imunitatea şi buna funcţionare a sistemului digestiv**
- **Faptul că fiecare persoană are propriul ei metabolism**: aceeaşi "cură" de slăbire te poate ajuta să slăbeşti 3 kg în 4 zile, când pe altcineva, aceeşi "cură" îl ajută să slăbească doar 1 kg în acelaşi interval.
- **Fapul că reţelele de colagen pe fondul lipsei vitaminei C şi a proteinelor se vor distruge**- colagenul intră în stuctura ţesutului subcutanat, şi practic structura tuturor ţesuturilor cu baza de colagen este afectata. Efectele vor fi foarte vizibile la nivelul pielii- **apar ridurile, celulita, vergeturile, cade părul** (adesea ireversibil), pielea îmbătrâneşte şi începe să se descuameze, apar iritaţiile, tenul îmbătrâneşte şi va avea aspectul de "piele lăsată", apar şi cearcănele, etc. Aceste efecte încep să devină vizibile după prima lună de dietă, şi se vor "adânci" în funcţie de cât de drastică este dieta.
- Faptul că prin diete excesive şi drastice **se produc dezechilibre hormonale**, ale **menstruaţiei, spasmofilie, insomnie, şi chiar infertilitate** pe perioada dietei drastice
- Faptul că se produc **dezechilibre ale sistemului nervos central periferic**; tulburări ale memoriei şi atenţiei, ale vederii, bulimie, anorexie,
- Faptul că **lipsa proteinelor va duce la scăderea imunităţii** deoarece anticorpii sunt de natură proteică
- Faptul că **se dereglează regenerarea celulară**, musculatura, care se "dizolvă" în lipsa activităţii fizice şi a proteinelor şi a calciului
- Faptul că **randamentul va scădea considerabil**, la fel şi forţa de muncă, de atenţie, concentrare, etc.

Gândeşte-te aşadar de două ori înainte să alegi să crezi în puterea magică a vreunei pilule de slăbit sau a vreunei diete drastice şi învaţă factorii din spatele dietei, ***află ce se întâmplă atunci când corpul tău este bombardat de inamicii lui şi prietenii grăsimii şi ai kilogramelor în exces şi începe să pui în aplicare planul de alimentaţie pe care ţi-l voi prezenta.***

Aşa mult, cu aşa puţin!

Nu toţi ne permitem atunci când dorim să slăbim să plătim şedinţe costisitoare pentru a asculta sfaturile unui nutriţionist şi nici nu ne permitem să avem un antrenor personal. Cu toate acestea însă, micile lucruri pe care le faci zilnic te pot ajuta în atingerea planului tău de a slăbi şi a-ţi menţine mai apoi greutatea ideală.

Te-ai gândit vreodată însă cât de mult stă în puterea ta, în ceea ce faci zilnic, în a te auto-ajuta să îţi schimbi obiceiurile care te-au adus în acel stadiu, cât de multe lucruri mărunte ai putea face şi care să îţi ofere o mână de ajutor în îndeplinirea planului tău de a da jos din kilogramele acumulate?

- Mai este nevoie să spun**?** **MIŞCARE**. Ea ea este esenţială pentru procesul de slăbire. Dacă alegi doar să îţi schimbi dieta şi să renunţi la micile plăceri ale vieţii, chiar dacă vei slăbi, vei avea mereu senzaţia că vei fi epuizat fizic şi în plus, pielea din anumite părţi ale corpului îşi va pierde elasticitatea şi va avea aspectul de "lăsată"…
- Pe de altă parte, a merge la sală şi să te apuci de fitness, exerciţii, aerobic, fără o alimentaţie atent aleasă, vei obţine doar fibră musculară şi dereglări. Aceste exerciţii sunt pentru modelarea organismului şi fără o alimentaţie echilibrată care să îţi ofere energie tot timpul zilei, nu vei rezista tuturor lucrurilor care te solicită. Urmărind planul de alimentaţie pe care ţi-l voi propune şi cu un program bine ales de antrenament fizic- ales de un antrenor pe care cu siguranţă îl vei găsi la sala de fitness, vei dobândi rezultate imediate
- Dacă nu îţi surâde ideea de sală din diverse motive, există multe alternative pentru a face mişcare: profită de vremea frumoasă şi **plimbă-te în aer liber,** în parc sau ieşi la jogging, însă numai dacă nu ai foarte multe kilograme în plus (este periculos pentru articulaţii). La fel de bine îţi face şi plimbarea cu bicicleta sau o bicicletă de cameră, care ajută la tonifierea muşchilor fesieri.
- Poţi chiar face exerciţii fizice acasă- îţi vom prezenta într-un capitol viitor o mulţime de idei utile pentru a te bucura de mişcare în intimitatea casei tale. Dacă exerciţii vor deveni un obicei zilnic, organismul tău va fi mult mai în formă, mai sănătos, şi tu te vei simţi mai bine ca oricând! Vei fi uimit de efectul acelor minute pe care nu le-ai pierdut în faţa televizorului, ci contribuind la "arderea grăsimilor".
- BEA MULTE LICHIDE, MAI ALES APĂ. Mai ales dimineaţa, bea un pahar mare de apă la care să adaugi şi zeamă de lămâie. Chiar dacă în prima săptămână nu vei fi foarte încântat, pe parcurs, te vei obişnui şi va deveni o necessitate. Astfel, îţi vei curăţa rinichii şi îţi vei echilibra digestia.
- Mănâncă fructe pe stomacul gol sau între mese. De asemenea, pe cât este posibil, nu amesteca nici fructele între ele, ci mănâncă o dată 1-2 mere, apoi 3 mandarine, etc. Voi reveni asupra acestui subiect şi vom vedea ce se întâmplă cu fructele o data ajunse în stomac.
- ELIMINĂ PASTELE FĂINOASE, PÂINEA ALBĂ, DULCIURILE, SUCURILE CARBOGAZOASE ŞI CELE DULCI.
- PĂSTREAZĂ CEL PUŢIN 3 MESE PE ZI
- MĂNÂNCĂ LA ACEEAŞI ORĂ MEREU
- EVITĂ GRĂSIMEA ANIMALĂ (din nou, vom reveni asupra acestui subiect)

Când te gândeşti la scopul pe care îl ai- acela de a da jos kilogramele in plus, în primul rând gândeşte-te la TINE, LA CEEA CE VREI TU, NU LA CEEA CE ALŢII AŞTEAPTĂ DE LA TINE! Nu lăsa standardele şi măsurile ideale să te influenţeze prea mult.

Iată ce atitudine trebuie să ai în lupta cu toate barierele din calea îndeplinirii planului nostru:

- **Notează într-un jurnal ceea ce mănânci şi câtă mişcare faci; cât dormi câtă apă bei**- vei putea astfel să vezi exact unde te afli şi să cunoşti motivele pentru care faci sau nu progrese, şi să descoperi ce te ajută sau ce te ţine pe loc
- **Fii obiectiv cu tine dar şi cu ceilalţi**. Gândeşte lucrurile la rece şi ia atitudine
- **Evită să fii stresat, enervat, surmenat, supra-încărcat de responsabilităţii**, etc.
- De 2-3 ori pe săptămână relaxează**-te într-o baie cu spumă, lumânări şi muzică** ambientală! Controlează-ţi respiraţia prin exerciţii regulate şi vei vedea că îţi vei regăsi liniştea interioară
- **Ieşi în oraş**! Întâlnirea cu prietenii te poate ajuta să îţi recapeţi încrederea în tine şi să uiţi de problemele care te înconjoară. Dansează de câte ori ai ocazia!
- Dacă îţi permiţi **şedinţe de masaj**, nu ezita! Masajul reduce stresul, tensiunea şi reduce durerea, îmbunătăţind circulaţia sângelui, musculatura şi structurile osoase.
- **Elimină tutunul!**
- **Citeşte prospectul alimentelor înainte de** cumpărare. Verifică ce conţinut de grăsimi au şi procentul de zahăr.
- **Mănâncă mereu în acelaşi loc**, fără întreruperi, tentaţii, televizor, etc
- **Mănâncă încet şi mestecă bine alimentele**

E important să adopţi aceste reguli ca stil de viaţă, altfel, de îndată ce reîncepi obiceiurile nesănătoase, kilogramele vor reveni, ca la orice dietă de scurtă durată. Depinde de tine dacă vrei să arăţi şi să te simţi bine doar pentru o perioadă scurtă de timp sau pentru o viaţă întreagă.

Nu mânca în picioare, îmbucând cu multă poftă tot ce vezi, abţine-te cât de mult poţi şi încearcă să iei mese regulate, în linişte, fără să te grabeşti.
Tentaţiile vor fi mari, la fel cum ronţăitul te va îndemna să mai furi câte un biscuite dulce, câte un cartof pai sau un snacks, care, toate, se adună...cea mai bună metodă este să eviţi să le cumperi: când te afli în faţa raftului cu napolitane să treci înainte prin faţa unei oglinzi, şi să vezi încă o dată ce a lăsat în urmă obiceiurile tale alimentare, conştient fiind ca stă în puterea ta să faci ceva să schimbi situaţia în favoarea ta**. În loc să îţi cumperi tot felul de dulciuri şi să recurgi la un hot-dog, mai bine mergi în piaţă şi cumpără-ţi câteva fructe din mai multe feluri: mere, caise, struguri,** etc. Ce vezi, şi îţi place. Taie-le bucăţi şi ţine-le pe masă sau unde stai mai mult. Sau, mănâncă fructe uscate: le găseşti la orice supermarket în coşuleţe.

Dacă îţi plac biscuiţii, alege varianta lor dietetică. Mai mult, găseşte un înlocuitor mult mai sănătos şi dietetic pentru toate mâncărurile care îţi plăceau înainte. Fii atent la conţintul de grăsimi al produselor lactate pe care le cumperi şi ai grija ca acesta să fie cât mai scăzut! Dacă îţi plac sanwichuri-le, **ia-ţi pâine din făină integrală şi şuncă fără grăsime** şi pune cât mai multe legume înăuntru: **salată verde, roşii, ardei,** etc.



Pentru orice există o altă variantă mult mai sănătoasă care te va ajuta în planul tău de a slăbi treptat, dar sigur şi a-ţi menţine un trup cu o piele sănătoasă care radiază!

Trebuie însă să ştii că de acum, nimic nu va mai fii ca înainte!

Obiectivul tău de acum va fi să încerci să te adaptezi la noul stil de viaţă: ***planificarea şi punerea în aplicare a anumitor ţeluri, urmărind noul tău plan şi principii de slăbire şi nutriţie echilibrată!***

Atunci când eşti convins că nu vei putea găsi modalităţile de adaptare care să te ajute să treci cu bine peste perioada de acomodare la noul stil de viaţă, care să te ajute în primul rând să iţi redobândeşti formele de înainte, iată ce trebuie să faci:

- **Planifică-ţi un nou stil de viaţă**

Înainte să începi să îţi întocmeşti noul plan alimentar, gândeşte-te care este comportamentul tău alimentar DE ACUM. Pentru asta, va trebui sa îţi notezi într-un tabel tot ce mănânci, cât mănânci, şi cât de des, timp de o săptămâna. După şapte zile vei putea avea rezultatul final asupra comportamentului tău alimentar. Nu uita să notezi şi *"ronţăielile"!*

- **Stabileşte-ţi obiectivele**

Trebuie să îţi stabileşti ţeluri pe care ştii că le poţi duce la bun sfârşit, realiste: de exemplu, dacă planul tău este sa slăbeşti 7 kilograme în 7 zile, vei fi dezamăgit de rezultat, şi nu doar atât! Te vei înfometa şi deja ştii ce efecte poate să aibă slăbirea bruscă asupra sănătăţii tale. Aşadar, nu aştepta rezultate imediate, ci fii consecvent în planul tău de a ajunge la greutatea pe care ţi-o doreşti, deoarece chiar dacă vei avea puţin de aşteptat, rezultatele vor fi de durată şi planul pe care îl vei pune în aplicare pentru a ajunge la obiectivul tău, *nu îţi va afecta sănătatea ta, dimpotrivă!*

- **Obiectivele tale trebuie să fie clare!**

Ce anume presupune un obiectiv clar? Cu siguranţă nu un slogan de genul "*De acum încolo voi mânca sănătos*" … va spune CLAR ce anume înseamnă pentru tine să mănânci sănătos.

Ai nevoie de ţeluri clare, care să specifice *CE poţi mânca, CÂND poţi mânca, dar mai ales CÂT poţi mânca şi CUM!* ***Vei afla toate aceste lucruri în următorul capitol!***

Cu ce trebuie să începi?

"Începând de mâine voi………şi NU voi mai……."

- Voi mânca 2 mere pe zi, unul la prânz şi unul seara
- Voi mânca peşte de 2 ori pe săptămână, respectiv marţea şi joia
- Mânca mai bine dimineaţa şi la prânz şi voi evita să mănânc mult seara înainte de culcare
- Nu voi mai bea sucuri care nu sunt naturale
- Nu voi mai mânca alimente grase şi voi fi atent la grăsimea conţinută de fiecare produs
- Nu voi mai prăji în ulei carnea, ci voi consuma carne macră fiartă sau la grătar
- Nu voi mai mânca pâine albă şi voi elimina toate produsele de patiserie din făină integrală....etc.

Lista de obiective poate să fie infinită şi poate să rămână deschisă pentru noi şi noi obiective, pe care le vei completa pe parcurs, din experienţa ta personala. Ţine minte: **a duce un stil de viaţă sănătos şi a-ţi dori să slăbeşti, nu înseamnă câtuşi de puţin chin şi suferinţă.**

Nu te lăsa convins să încerci diete drastice, fel şi fel de pastile de slăbire, cure de slăbire care te privează de proteinele sau vitaminele esenţiale, şi întocmeşte-ţi propriul tău plan de slăbire, cu obiective clare si precise pe care sa le poţi realiza fie că bugetul îţi permite, fie că nu!

Ce se întâmplă dacă te înfometezi constant? Am văzut deja: crize de bulimie, lipsă de energie, letargie, oboseală accentuată, anorexie, episoade de leşin, etc – după care vei ataca frigiderul şi vei reveni la formele de dinainte de a slăbi forţat…Tu cu ce începi lista?

Care este "Planul de acţiune"?

Înainte de a începe să îţi pui pe hârtie planul tău de a slăbi, asigură-te că ai alimentele necesare: de exemplu, dacă te-ai gândit că mâine vei mânca la amiaz un grătar de pui cu salată, verifică daca ai în casă ceea ce este necesar (carnea, verdeţuri şi legume pentru salată, etc). Dacă ţi-ai întocmit un plan de slăbire, **nu uita de planificare** si pregăteşte din timp ceea ce vei avea nevoie.

Nu te consola spunându-ţi: "*lasă că văd eu mâine..*" sau: "*îmi fac un sandwich repede sau cartofi pai…*"

Notează-ţi seara într-un jurnal ce ai mâncat şi mai ales cum te-ai simţit, ştiind că faci încă un pas spre re-dobândirea siluetei tale! Este într-adevăr un mare efort sa îţi schimbi modul în care te alimentai înainte, însă este o schimbare obligatore în viaţa ta!

Obiceiuri alimentare mai bune….

Aceasta este partea unde majoritatea dintre noi eşuăm. Undeva în mintea noastră există un gând care spune că orice dietă înseamnă să te înfometezi şi să renunţi la tot ceea ce este bun. Este nevoie de timp şi de efort pentru a schimba această mentalitate şi pentru a o înlocui cu mentalitatea unei diete bune şi sănătoase.
Astfel că, în cele ce urmează vei afla despre cele mai impotante lucruri pe care trebuie să le ştii în ceea ce priveşte dieta.

Toţi oamenii eşuează cel puţin o dată atunci când încearcă să slăbească. Vei descoperi că într-o zi nu ai suficientă putere să respecţi dieta şi mănânci fără să te gândeşti la ceea ce îi dai corpului tău. Cu cât decizi mai repede cât de determinat vei fi în ceea ce priveşte renunţarea la unele dintre nevoile tale şi chiar unele capricii, cu atât riscul de a uşua în dieta pe care o urmezi va fi mai mic.

Vei plăti preţul reîntoarcerii la dietă mult mai repede decât ţi-ai imaginat, asta pentru că dorinţa aprigă de a savura o felie de prăjitură Tiramisu se va instala sau pofta de a gusta o plăcintă de mere verzi cu cremă de capucino va fi mai tare decât tine... Majoritatea oamenilor descoperă că îşi propun scopuri total nerealiste pentru ei înşişi şi odată ce eşuează **şi vor eşua** nu pot să revină, luând lucrurile de la capăt.

Nu este nevoie să te înfometezi pentru a pierde din greutate, de fapt este ultimul lucru pe care trebuie să-l faci.

Ronţăielile nu sunt considerate o mâncare consistentă. Ele sunt cunoscute şi sub numele de „calorii flămânde". Te ajută să atingi senzaţia de saturaţie fără să aibă un efect bun asupra ta, din contră pot să-ţi facă chiar rău.
A mânca bine şi sănătos nu înseamnă că trebuie să mănânci doar un singur tip de mâncare. ***Piramida alimentară există dintr-un motiv- acela de a-ţi arăta calea spre o alimentaţie echilibrată.***
Este de asemenea adevărat că ar fi foarte bine dacă ai putea opta pentru o dietă care să te ajute să pierzi din greutate într-un mod în care corpul tău poate face faţă în siguranţă.

Am subliniat câteva din lucrurile la care ar trebui să fii atent atunci când te gândeşti la o dietă. Aşa cum am spus mai devreme acestea nu sunt reguli rapide şi grele pe care trebuie să le urmezi cu exactitate, sunt doar sugestii şi idei, cele mai multe dintre ele având un caracter obişnuit.
Gândeşte-te la considerentele expuse mai devreme ca la nişte simple sugestii şi dacă simţi reacţii adverse la schimbarea alimentaţiei, opreşte-te şi consultă un doctor îniante de a acţiona pe o perioada mai lungă de timp.

Iată ce sugestii îţi ofer:

1. Nu te înfometa !

Acesta este o modalitate bună de a-ţi sărăci organismul de necesarul de nutrienţi şi suplimente. Aminteşte-ţi că o maşină nu poate merge fără benzină şi nici tu nu poţi trăi fără hrană.
Este nevoie să mănânci regulat. A sări peste mese în anumite situaţii este acceptabil, dar nu face din acest lucru un obicei. Acest lucru înseamnă de asemenea că orice masă ai lua, ***ea trebuie să fie una bine aleasă, care să răspundă nevoilor nutriţionale ale corpului tău, şi mai puţin cele de gust şi aspect!***
Nu reduce porţia de mâncare într-un mod brutal. Mânânca doar atât cât crezi că îţi este necesar, fără neapărat să te simţi „plin, până la refuz"...sentimentul nu este unul necunoscut, mai ales când vin sărbătorile şi trebuie să fim mereu cu „burta plină"...
Un alt lucru de care trebuie să ţii cont este faptul că fiecare om are nevoie de o cantitate diferită de nutrienţi pentru a putea supravieţui.
De exemplu, o persoană care mănâncă mese mici şi frecvente are nevoie de mai puţini nutrienţi decât persoanele care mănâncă trei mese consistente pe zi.

Din păcate atunci când mâncăm în oraş, suntem serviţi cu o porţie standardizată care uneori poate fi un dezavantaj, mai ales dacă porţia este mai mare decât avem noi nevoie. Aşa cum am spus, unii oameni au nevoie de mai multă mâncare şi alţii au nevoie de mai puţină mâncare, aşă că trebuie să înveţi să te adaptezi acestui aspect.
Dacă mergi la un restaurant într-o sâmbăta seara de exemplu nu trebuie ca toată saptămâna să te înfometezi şi să-ţi reduci porţia pentru a te putea bucura de masă. Este complet nesănătos!

Mai degrabă dacă ştii că trebuie să ieşi la masă în oraş peste câteva zile tratează această masă ca pe o masă obişnuită. Mănâncă normal, nu sări peste mese, nu-ţi reduce porţia doar pentru că urmează să ieşi în oraş. Îţi voi propune într-un alt capitol câteva soluţii pentru a face faţă acestor mese copioase din societate, dar şi de acasă!

2. Transformă fiecare masă într-un adevărat ospăţ!



Chiar şi când vei renunţa la combinaţiile de tot felul cu care erai obişnuit înainte, când vei reununţa la dulciuri şi mesele neregulate, îţi poţi permite un ospăţ - unul mai bun din punct de vedere calitativ, si mai atent ales! Nu trebuie să ieşi în oraş la un restaurant select sau să mergi într-o vizită la prieteni pentru a te bucura de un ospăţ!

În astfel de momente te vei simţi mai bine acordându-ţi mai multă atenţie şi mâncând sănătos, asezonând mâncarea cu verdeţuri, legume colorate, pe o farfurie larga unde toate să arate apetisant şi foarte îmbietor! ***Întreaga bucurie de a te răsfăţa cu o masă aspectuoasă, bine-meritată¸ şi cel mai important, care îţi va servi scopului, te va ajuta să slăbeşti şi să îţi regăseşti echilibrul nutriţional! Vei vedea ce meniuri îţi propun în capitolele viitoare!***

3. Păstrează cele 3 mese ale zilei!

Acesta este unul dintre lucrurile raţionale pe care trebuie să le faci. Din păcate, puţini putem să mâncăm la aceeaşi oră, zilnic. Dar dacă poţi să mănânci la aceleaşi intervale de timp, şi te vei feri de toate tentaţiile frumos ambalate care îţi fac cu ochiul, vei descoperi că acest lucru te va ajuta foarte mult în pierderea greutăţii.

Mâncând la intervale regulate şi frecvente vei descoperi că dorinţa de a ronţăi câte ceva în timpul meselor se va diminua foarte mult. Asta înseamnă că nu vei mai acumula kilograme din ronţăielile ce te tentau să renunţi la eforturile depuse pentru a pierde în greutate.
Motivul pentru care ronţăi este pentru că îţi este foame sau mai degrabă pentru că prin ronţăit tu îi furnizezi corpului tău ceva energie, dar nu suficientă. Dar mâncând o masă uşoară în locul snackurilor, îi furnizezi corpului energia de care are nevoie, în cantitatea potrivită şi la timpul potrivit.

Când simţi că ai nevoie să ronţăi ceva încearcă să te fereşti de prăjituri şi orientează-te către castronul cu fructe. Un măr sau chiar o portocală pot face minuni pentru tine alături de un suc natural, cafea fără cofeină, sau ceai.

S-ar putea de asemenea să vrei să încerci ceva instant cum este terciul de ovăz. Este mai bine să-l pregăteşti cu apă şi nu cu lapte şi mănâncă dintr-o cană mare dacă ai una la dispoziţie. Cana supradimensionată poate face ca obişnuitul terci de ovăz să devină un lux şi deşi toate formele în care se găseşte ovăzul, reprezintă o opţiune sănătoasă, ovăzul instant poate să fie urmat de un fruct la 1 oră.
Sau dacă ai timpul necesar şi inclinaţie poţi să-ţi pregăteşti singur o salată de fructe tâind o banană, un măr şi o portocală. Adaugă o felie de fruct exotic (mango, kiwi, etc) câteva căpşuni, zmeură şi ţi-ai pregătit o salată delicioasă şi hrănitoare şi mai ales apetisantă!

4. Foloseşte măsurile din bucătărie

Nu este unul dintre acele lucruri pe care trebuie să le faci pentru a pierde din greutate, este doar unul dintre acele lucruri care te vor ajuta să pierzi din greutate. Nu este nevoie să faci asta zilnic, la fiecare masă. Este doar o sugestie practică.

Ceea ce sugerez este să foloseşti măsurile din bucătărie măcar o dată sau de două ori pentru a vedea cu ce te confrunţi.

Atunci când vei măsura brânza pe care vrei s-o răzuieşti peste pizza, vei fi surprinsă şi vei avea o atitudine revoltătoare atunci faţă de cantitatea pe care o foloseşti de obicei pentru că este mult mare decât te aşteptai. Acest lucru îţi va permite să ştii exact ce foloseşti şi în ce cantitate.

Prin această practică scopul nu este de a măsura şi a cântări fiecare porţie de mâncare pe care o vei găti şi o vei mânca, ci de a te face să realizezi care este cantitatea de mâncare pe care o consumi la momentul actual.

De cele mai multe ori, cantitatea de mâncare pe care o consumăm este mult mai mare decât credem noi că mâncăm de fapt. Şi atunci când vezi acest lucru cu ochii tăi, începi să crezi.

Vei fi capabil să reduci cantitatea de mânacare nesănătoasă pe care o consumi pentru că ai o idee despre cât mănânci la fiecare masă. Acest mod poate nu este unul eficient pentru fiecare dintre noi, dar uneori poate ajuta.
Nu este uşor atunci când eşti ocupat cu treburile zilnice, să ţii un jurnal al meselor, însă te va ajuta să îţi descoperi comportamentul tău alimentar şi să descoperi ce, cât şi cum mănânci, zilnic! Vei vedea ca vei putea renunţa la acele inutile ronţăieli, la pâinea albă, la deserturile dulci, şi vei mai descoperi cât de „multe” fructe şi legume mănânci....

5. Fii cinstit cu tine însuţi!

Să fii cinstit cu tine însuţi poate fi o sarcină dificilă pentru unii oameni, pentru că suntem obişnuiţi să ne amăgim de-a lungul zilelor în ceea ce priveşte alimentaţia pe care o avem. Este uşor să ne amăgim spunându-ne că este doar o lingură, sau doar un pahar.
Îţi voi împărtăşi un mic secret pe care majoritatea dintre oameni îl ignoră în mod deliberat: **toate acele mâncăruri sau băuturi sub forma unei linguri sau unui pahar reprezintă alimentele pe care le consumi şi ele în general se depun.**

Lingura extra de sos pe care îţi place să o adaugi peste salata ta se depune dacă această activitate devine un obicei. Cheesburgerul pe care îl mănânci, cu siguranţă se depune, dar nu aşa de mult ca băutura pe care o savurezi sau ca şi cartofii prăjiţi pe care îi pregăteşti.

Şi asta nu este tot. Tot ceea ce crezi că nu este bine pentru tine, care nu te va ajuta să pierzi kilograme se va depune şi rezultatul va fi contrar aşteptărilor. **Ai dreptul la o masă copioasă şi poţi uneori să abandonezi dieta dar secretul pierderii în greutate este minimizarea acestor scăpări.**

Ceea ce este necesar să faci este să fii sincer cu tine însuţi. Dacă nu reuşeşti să fii cu adevărat cinstit cu tine însuţi, nu vei reuşi să-ţi respecţi planul de a slăbi. Motivul este simplu- dacă nu eşti cinstit cu tine în ceea ce priveşte mâncarea pe care o mănânci şi în ceea ce priveşte cantitatea, nu vei şti cum să-ţi orientezi dieta pentru a o îmbunătăţi şi a o face cât mai sănătoasă. Este la fel de simplu şi de dificil în acelaşi timp. **Trebuie să fii total sincer cu tine şi să recunoşti ceea ce mănânci pentru că este uşor să înţelegem şi mai greu să conştientizăm şi să ne dirijăm acţiunile în concordanţă cu ceea ce "ştim".**

6. Încearcă să ţii un jurnal al meselor

Am realizat că întocmirea unui jurnal alimentar nu este o sarcină prea uşoară cum este cazul unor lucruri pe care le-am menţionat în carte, dar dacă reuşeşti să-ţi găseşti puţin timp pentru a pune pe hârtie ceea ce ai mâncat de-a lungul zilei, te va ajuta să urmezi drumul pe care ţi l-ai propus.
Cel mai bun lucru care survine atunci când reuşeşti să întocmeşti un jurnal alimentar se referă la faptul că nu trebuie să devii dependent de acesta. Adevăratul motiv pentru care un astfel de jurnal este necesar este că ***îţi vei înţelege mai bine obiceiurile alimentare.*** Şi cu o mai bună înţelegere a acestora vei putea să le schimbi cu unele cât mai sănătoase.

Îţi sugerez să-ţi achiziţionezi eventual în bucătărie o tablă albă pe care poţi să scrii cu un marker ce ai mâncat zilnic. Dacă nu vrei ca toţi membri familiei să vadă însemnările tale poţi să asamblezi tabla undeva în spatele uşii. Să ţii un jurnal alimentar nu este o parte esenţială a activităţii de pierdere în greutate dar poate fi un sprijin foarte bun.

Să învăţăm despre proteine, glucide, lipide, fibre pentru a ştii CUM SĂ SLĂBIM

Vei afla în acest capitol despre diversele alimente pe care le mănânci zilnic, pentru a înţelege mai bine de ce principiile celor două perioade- **când vei slăbi şi când îţi vei menţine greutatea** la care ai ajuns, vor da rezultate şi pentru a ştii cum anume funcţionează ele.
Este necesar să ştii ce rol are fiecare aliment, cum acţionează el, o dată ajuns în stomac, care este cea mai bună combinaţie astfel încât fiecare element component să fie eficient asimilat de organism dar mai ales să înţelegi de ce anumite combinaţii alimentare nu vor servi scopului tău de a scăpa de kilograme.

Ce sunt alimentele?
Ele sunt substanţe comestibile care conţin elemente organice în anumite cantităţi: proteine, lipide, glucide, săruri minerale, vitamine, etc. De asemenea, ele conţin apă şi fibre, care nu vor fi digerate dar de care corpul nostru are mare nevoie, ca de altfel de fiecare din celelalte elemente.
Să începem cu proteinele:

1. **PROTEINELE**

Proteinele nu sunt altceva decât celule organice care provin din materia vie: muşchi, organe, ficat, creier, oase, etc, şi sunt formate din aminoacizi, parte din care sunt fabricaţi de corpul nostru, în timp ce restul provin din alimentaţie, şi anume:

- aminoacizi de ***origine aninală***: în peşte, carne, ouă, lapte, brânză
- aminoacizi de ***origine vegetală:*** în soia, alune, cereale integrale, unele leguminoase

Muşchii sunt construiţi din proteine, creaţi din 20 de aminoacizi, care reprezintă temelia în construirea proteinelor, dintre care 9 sunt esenţiali şi sunt luaţi din alimente în timp ce 11 sunt creaţi de corp.

La ce servesc proteinele?

- Ajută la structurarea formaţiunilor celulare- intră în structura pielii, a părului şi a organelor interne



- Sunt o sursă de energie după transformarea în glucoză
- Produc anumiţi hormoni
- Ajută la formarea acizilor nucleici, esenţiali pentru reproducere
- Corpul are nevoie de proteine pentru vindecarea rănilor
- Joacă un rol esenţial în alimentaţia copiilor, în creşterea şi dezvoltarea lor

Care este rezultatul deficitului de proteine pentru organism? ***Pielea şi muşhii par să se „ofilescă”.***

Pentru copii, raţia ar trebui să fie în jur de 60 gr, iar pentru adulţi în jur de 90 gr, ceea ce însemnă ca **la adulţi consumul de proteine trebuie să reprezinte 15% din aportul zilnic de energie.**

Ce se întâmplă atunci când se consumă prea multe proteine şi nu există suficientă activitate fizică? Rezervele de proteine vor rămâne în organism, şi se vor transforma în acid uric.

În afară de ou, pe cont propriu, proteinele provenite fie de la animale fie din legume, nu sunt suficiente pentru aportul necesar de aminoacizi de care organismul nostru are nevoie iar absenţa unui aminoacid poate să împiedice asimiliarea eficientă a altor aminoacizi.

Din această cauză, **trebuie să fii foarte atent să asociezi proteinele de origine animală cu cele vegetale.** O alimentaţie vegetariană va fi una dezechilibrată iar lipsa anumitor compuşi cum ar fi cisteina va provoca creşterea deficitară a unchiilor a părului, etc. Un regim echilibrat în schimb, poate fi cel bazat pe o combinaţie între un regim vegetarian care însă include şi lactate şi ouă.

Acum ştii de ce este important să consumi atât proteine de origine vegetală, cât şi animală.

Cele mai multe proteine se găsesc în carne roşie şi cea de peşte, iar un număr mai redus în alimente care nu conţin toţi amino acizii esenţiali (linte, fasole, porumb, arahide). De exemplu, o conserva de ton are între 20-25 de gr de proteine. Aportul de proteine pentru sportivii care „îşi lucrează” masa musculară este între 250-500 gr zilnic.

Apa este foarte importantă deoarece ea ajută la descompunerea proteinelor, de aceea consumul de apă este foarte important.

Cum poţi combina proteinele? De exemplu pieptul de pui pe grill cu fasolea verde, pâinea neagră cu brânza şi cerealele integrale cu laptele.

2. **GLUCIDELE- sau CARBOHIDRAŢII**

Glucidele nu sunt altceva decât molecule compuse din carbon, oxigen şi hidrogen.
Să ne ocupăm acum puţin de **glicemie.**
Ce este glicemia? Carburantul organismului este glucoza, care există sub formă de stocuri de rezervă, sub forma glucogenului în muşchi şi ficat.
Glicemia reprezintă nivelul glucozei din sânge. Când stomacul tău este gol, glicemia are în mod normal valoarea de 1 gr la litrul de sânge. Dacă de exemplu consumi o glucidă, pe stomacul gol, procentul glucozei din sânge va creşte foarte tare, astfel:

- În primă fază, va creşte glicemia- în funcţie de „calitatea” glucidei pe care ai consumat-o

- Apoi, după secretarea insulinei, de către pancreas, glicemia va scădea, iar glucoza va putea astfel să pătrundă în celule,
- In final, glicemia va reveni la normal

Glucidele erau la început separate în două categorii diferite, bazându-se pe modul în care ele sunt asimilat de corp. Astfel, există *glucide rapide şi lente.*

In prima categoie, a celor rapide- denumite astfel datorită faptului că asimilarea lor se făcea imediat după consumare- intrau glucidele simple şi cele duble: glucoza, zaharoza din zahărul rafinat (obţinut din trestie de zahăr şi sfeclă), fructe şi miere. In cea de-a doua categorie se află glucide lente, care, datorită moleculei complexe suferea la început o transformare în zaharuri simple, în cadrul procesului de digestie. De exemplu, amidonul eliberează glucoza în organism, lent şi progresiv.

Totuşi, în zilele noastre, datorită descoperirilor în domeniu, s-a ajuns la concluzia că molecula din compoziţia carbohidraţilor nu are legătură cu viteza cu care glucoza este eliberată şi mai apoi asimilată. S-a arătat faptul că cel mai mare punct glicemic al carbohidraţilor, pe stomacul gol, are loc de fiecare dată la circa 30 minute după consum. Nu este aşadar vorba de „viteza" de asimilare, şi nu acest lucru ar trebui să stea la baza distincţiei dintre glucide, cât, mai degrabă ele ar trebui să fie separate în grupe pe baza **creşterii glicemiei pe care ele o provoacă, în alte cuvinte, în funcţie de câtă cantitate de glucoză produc, de fapt.**

Aşadar, în zilele noastre glucidele sunt clasificate în funcţie de ce putere glicemică are fiecare, adică, pe baza INDICELUI GLICEMIC.

Astfel, avem:

- ZAHARURI SIMPLE (**glucoza şi fructoza din fructe şi miere)**
- ZAHARURI COMPLEXE **(cereale, făină, cartofi, legume uscate)**
- ZAHARURI COMPLEXE **(zahăr alb, maltoza din bere, lactoza din lapte)**

Ce este indicele glicemic?

Indicele glicemic se referă la puterea fiecărei glucide şi este cu atât mai mare cu cât hiperglicemia produsă de acea glucidă este mai ridicată.

Trebuie să ştii faptul că toate produsele pe care scrie „rafinat", dar şi altele, au trecut prin anumite procese industriale care le-a mărit această putere glicemică. De exemplu, fulgii de porumb au un indice glicemic de 85, fulgii de cartofi 95, cartofii fierţi 70, etc. Pe lângă cantitate, puterea glicemică are de-a face, desigur, şi cu calitatea fibrei prezente în acea glucidă. De exemplu, pâinea care este foarte albă are indicele glicemic de 95, pâinea integrală de doar 50, cea graham de 35, orezul alb 70, orez neprelucrat 50.

Iată alte valori care prezintă indicele glicemic pentru diferite produse:

INDICE GLICEMIC RIDICAT	
Maltoză	110
Glucoză	100
Pâine foarte albă	95
Fulgi de cartofi instant	95
Miere, dulceaţă	90
Corn flakes	85
Morcov	85
Zaharoză (zahăr alb)	75
Pâine albă	70
Orez alb	70
Cartofi	70
Porumb	70
Sfeclă	70
Biscuiţi	70
Paste (făină albă)	65
Banane	60
Stafide	60

INDICE GLICEMIC SCĂZUT	
Fulgi de ovăz	50
Cereale cu tărâţe	50
Orez complet	50
Pâine de grâu integrală	50
Paste din făină – cernută	45
Pâine de secară completă	40
Mazăre verde	40
Fasole albă	40
Pâine integrală	35
Lactate	35
Fructe proaspete	35
Linte	30
Năut	30
Fasole uscată	25
Ciocolată amăruie	22
Fructoză	20
Arahide	15
Legume verzi	< 15

Încărcătura glicemcă

Nu puţini dintre noi consumăm anumite alimente care ne fac să ne simţim bine, cel putin aparent. Un exemplu: ***fulgii de porumb cu adaos de zahăr, dimineaţa.*** Ştiai că ei conţin mai mult zahăr decât îngheţata? Sau că o curmală are acelaşi efect glicemic asupra corpului precum un coş de căpşuni?

În ceea ce priveşte alimentele care conţin glucoză, există două tipuri:



1. **Cele cu eliberare bruscă de glucoză, care determină o ardere tot atât de bruscă, şi senzaţia de foame:**
   - Bananele
   - Stafidele
   - Pâinea albă
   - Spaghetele şi pastele făinoase
   - Orezul alb
   - Cartofii
   - Ciocolata
   - Băuturile carbogazoase
   - Dulciurile

2. **Cele care eliberează greu glucoza, determinând o creştere progresivă a nivelului de zahăr din sânge, pe o perioadă scurtă de timp:**
   - Fructoza
   - Ovăzul
   - Mărul
   - Para
   - Pâinea din cereale integrale
   - Spaghetele din cereale integrale
   - Orezul brun
   - Cartofi dulci
   - Soia
   - Prăjitura cu ovăz
   - Morcovi
   - Suc de mere.

Păstrarea echilibrului zahărului din sânge - a glicemiei, are un rol hotărâtor în menţinerea nivelului tău de energie şi a greutăţii. Acelaşi nivel al glucozei este responsabil şi pentru pofta de mâncare: atunci când nivelul ei creşte, simţim nevoia de foame, şi alergăm la frigider, ne facem un sandwich, sau mâncăm o prăjitură, etc. Astfel, îi dăm corpului mai multă glucoză, exces care este transformat şi depozitat în ficat şi în celulele musculare şi apoi în grăsime. Dacă nivelul ei este scăzut, apar durerile de cap, oboseala, lipsa puterii de concentrare, a energiei, vei fi nervos, vei transpire şi poţi chiar să ai dureri digestive.

Aşadar, un prim pas este controlarea nivelului de insulină, se face **prin controlarea încărcăturii glicemice a alimentelor.**

Trebuie să înţelegem ce se întâmplă în interior de fiecare dată când mâncăm alimente cu o încărcătură glicemică mare: de fiecare dată când mâncam paste făinoase sau pâine albă, nivelul zahărului din sânge creşte, ceea ce dăuneaza arterelor care vor răspunde din ce în ce mai greu la insulină, ceea ce înseamnă oboseală, somnolenţă, şi desigur nevoia de a consuma alte şi alte stimulente.

Am mai discutat şi anterior:
Nivelul zahărului din sânge creşte de 2 ori atunci când consumăm pâine sau paste făinoase, după care scade de 2 ori. Valoarea ridicată dăunează întregului sistem intern, mai ales asupra arterelor. La 2 ore după ce aţi mâncat, se produce o cantitate de 4 ori mai mare de insulină.

De ce sunt rele glucidele rele?

Deoarece asimilarea lor provoacă o creştere însemnată a glucozei din sânge, ceea ce este cunoscut mai ales sub numele de hperglicemie. De exemplu, zahărul alb, fie că este servit ca atare sau în dulciuri, dar şi majoritatea glucidelor rafinate prin diverse procedee industriale: făina albă, orezul alb, alcoolul distilat, cartoful, porumbul, etc fac parte din această categorie pe care va trebui să o elimini din alimentaţia ta!

De ce sunt bune glucidele bune?

Deoarece asimilarea lor de corpul omenesc este lentă şi induce o creştere lentă a glicemiei în sânge- cerealele brute- făină cu tărâţe, orezul neprelucrat integral, lintea, majoritatea fructelor şi legumelor care aparţin produselor cu fibre- praz, nap, salată, fasole verde, etc.

De fiecare dată când consumi carbohidraţi cu o încărcătură glicemică scăzută, împreună cu proteine, (de exemplu, carne de pui cu paste din făină integrală sau omletă cu pâine de secară sau ovăz) **nivelul zahărului din sânge se echilibrează deoarece fibrele conţinute de acestea au rolul de a scădea încărcătura glicemică.**

Iată câteva sfaturi pentru a-ţi asigura cantitatea ideală de carbohidraţi, şi a-ţi mentine sub control glicemia:



- Consumă alimente integrale- **cereale integrale, linte, fasole, nuci, seminţe, fructe, legume proaspete**
- Evită alimentele rafinate şi gătite timp îndelungat
- Manancă zilnic legume cu frunze verde închis şi rădăcini cum ar fi **morcovii, broccoli, varza, varza de Bruxelles, spanac, fasole verde şi ardei**
- Mănâncă fructe proaspete, de preferat **mere, pere şi/sau fructe de padure**
- **Diluează sucurile de fructe**, consumă fructe uscate mai rar.

Iată ce îti propun:

- Zilnic, încărătura glicemică pe care o consumi să nu depăşească 40 pe zi- 10 la fiecare masă
- La mesele principale poţi mânca alimente bogate în proteine şi cu un conţinut scăzut de carbohidraţi.

3. LIPIDELE- sau GRĂSIMILE

De multe ori, în încercarea noastră de slăbi, eliminăm complet grăsimile din organism. De fapt, ele sunt foarte importante, dacă sunt consumate într-o cantitate adecvată şi sunt alese cu grijă! Grăsimile esenţiale organismului reduc riscul apariţiei riscul bolilor cum ar fi cancerul, a celor cardio-vasculare, a alergiilor, a bolii Alzheimer, a artritei, a eczemelor, a infecţiilor, etc. Lipsa grăsimilor bune din alimentaţia noastră duce la anumite perturbări în organism, iar excesul grăsimilor rele, în special cele solide conduce, în timp, la aceleaşi boli.

1/3 din aportul de grăsimi ar trebuie să provină din **grăsimile esenţiale.**

Lipidele sunt molecule complexe care mai poartă şi denumirea de corpi graşi. Lipidele fac obiectul a două mari categorii:

- ***Cele provenite de la animale***- carnea, peştele, smântâna, untul, brânza, etc
- ***Cele privenite din vegetale***- uleiul de arahide, seminţele, alunele, măslinele, etc



În funcţie de acizii graşi conţinuţi avem:

- <u>Acizi graşi saturaţi-</u> din carne, mezeluri, ouă, unt, smântână, brânză, etc

- Acizi graşi mono-saturaţi şi polisaturaţi- uleiul de floarea soarelui, rapiţă, măsline, deşi unele pot exista şi în formă solidă, în urma hidrogenării, după cum vom vedea că se întâmplă în cazul margarinei. Tot aici face parte uleiul de peşte.

Lipidele sunt esenţiale în alimentaţia noastră. Lipidele conţin vitamina A, D, E, K pe lângă acizii graşi esenţiali, cum este cazul acidului linolenic şi ajută la formarea unor hormoni responsabili cu multe din funcţiile importante ale corpului.

Totuşi**, doar prin presarea la rece se va obţine şi păstra calităţile acizilor graşi esenţiali conţinuţi de alimentele bogate în lipide.** De aceea, este important, după cum vom vedea, să incluzi în alimentaţia ta câte linguriţă de seminţe presate la rece zilnic!

Pe de altă parte, grăsimile saturate şi monosaturate nu fac parte din categoria grăsimilor esenţiale. Organismul nu are nevoie de ele şi consumul lor se va solda cu stocarea lor pentru producerea energiei. În schimb, ai nevoie de grăsimi polinesaturate, pentru sănătatea organismului. Alimentele grase conţin toate aceste 3 tipuri de grăsimi.

O bucată de carne, de exemplu, conţine grăsimi saturate şi monosaturate în cantităţi mai mari decât cele **polinesaturate, care ar trebuie să reprezinte 1/3 din aportul de grăsimi zilnice, deoarece ele conţin doi acizi graşi esenţiali:**

- **Acidul linoleic- Omega 6 (care poartă numele de „grăsimi care vindecă”-** regăsite în
    - ***Cânepă***
    - ***Soia***
    - ***Nuci***
    - ***Alge***
    - ***Floarea soarelui***
    - ***Susan***
    - ***Migdale***
    - ***Carne de pasăre sălbatică***
    - ***Vânat***
    - ***Pui***
    - ***Peşte***
    - ***Uleiuri presate la rece***
    - ***Ulei de luniniţa-nopţii, etc***

- **Acidul Afla-linoleic- Omega 3 (al cărui consum în zilele noastre este aproape 0, mai ales deoarece prin gătire el este eliminat!** El se regăseşte în
    - ***Semninţe de in***
    - ***Dovleac***
    - ***Alune***
    - ***Carnea de peşte- macrou, somon, ton, alge, sardine, hering, etc,***
    - ***Ouă***

Din porţia de 20% zilnică de grăsimi, câte 3,5% ar trebui să fie formată din Omega 6 şi Omega 3, 7% din grăsimi mononesaturate şi 6% din grăsimi saturate.

Beneficiile Omega 6

- păstrează fluiditatea sângelui şi previne formarea cheagurilor şi a obsrucţiilor
- determină relaxarea vaselor de sânge
- scade tensiunea arterială
- păstrează echilibrul apei în organism
- scade efectul inflamaţiilor şi a durerilor
- îmbunătăţeşte funcţionarea nervilor şi a sistemului imunitar
- ajută la buna funcţionare la insulinei



Beneficiile Omega 3

- scade riscul apariţiei bolilor cardiovasculare
- asigură buna funcţionare a creierului, a vederii
- asigură o bună capacitate de învăţare, coordonare şi asigură tonusul ideal
- reduce vâscozitatea sângelui
- echilibrează nivelul colesterolului
- duce la buna funcţionare a sistemului imunitar

Aşadar, pentru o raţie optimă de grăsimi esenţiale**, trebuie să consumi seminţe presate la rece şi peşte; ulei de peşte şi seminţe de in, etc.**

Poţi să îţi prepari chiar tu un borcan se seminţe: **alege un borcan închis etanş şi pune înăuntru: seminţe de in- jumătate, iar în cealaltă jumătate, semninţe de susan, floarea soarelui şi dovleac. Închide borcanul şi păstrează-l în frigider, ferit de lumină. Pune 2-3 linguri din acest amestec în râşniţa de cafea şi pudra rezultată o poţi folosi in supă, cereale, etc.**

Într-un alt capitol vom discuta despre mult controversata margarină, şi de procesul ei de fabricare din „uleiuri vegetale."

Îţi oferim câteva sfaturi pentru a-ţi asigura cantitatea necesară de grăsimi bune în dieta ta:

- **nu elimina din alimentaţia ta seminţele şi nucile (in, cânepă, dovleac, susan, floarea soarelui)- fie în starea lor, fie măcinate**
- **mănâncă mai mult peşte- hering, macrou, somon, sardine, ton- 2 ori /săpt. cel puţin**
- **foloseşte uleiuri vegetale presate la rece – de seminţe de cânepă pentru salate şi chiar în loc de unt**
- **redu consumul alimentelor prăjite în grăsime, procesate şi a grăsimilor saturate din carne şi lactate**
- **ia suplimente nutritive de ulei de peşte**
- **câte o linguriţă de seminţe zilnic**

Atenţie însă! De fiecare dată când alegi să amesteci aceste lipide cu glucidele rele, consecinţa nu va fi tocmai bună: se va produce o stocare de energie însemnată, în grăsimi de rezervă.

Trebuie să recunoaştem faptul că mâncăm destul de multe grăsimi, conform obiceiurilor alimentare pe care le avem şi de care suntem atât de mândri cu toţii! Dacă te gândeşti la acel grătar în ulei, la gogoaşa de la amiaz, la sosul de pe carne, etc, vei descoperi încă o dată cât de multe grăsimi din cele rele, consumi de fapt. Am putea cu toţii să nu adăugăm atât de multă grăsime alimentelor gătite pe care le consumăm zilnic şi să nu mai abuzăm de faptul că suntem sănătoşi**, încă nu ne doare nimic,** şi să profităm mâncând orice, la orice oră!

Tot lipidele sunt de vină pentru creşterea colesterolului din sânge.

Ce este colesterolul?

Colesterolul este de fapt, în termeni simplii, **grăsimea din sânge**. El este cel responsabil de atacurile vasculare, arterosscleroză şi de alte multe boli grave. Colesterolul este un acid policiclic, un acid gras, şi el se întâlneşte în aproape toate produsele provenite de la animale. El este transportat în asociaţii moleculare cu proteinele în sânge. Ajută la asimilarea glucidelor şi de asemenea face parte din membranele sistemului nervos- creier, măduva spinării.

Deşi corpul nostru îşi poate produce singur cantitatea de colesterol de care are nevoie, alimentaţia prea bogată în grăsimi rele, în timp, va avea un rol negativ asupra vaselor de sânge şi va duce la îngustarea arterelor. De aici, nu este decât un pas până la angină pectorală şi infarct miocardic.

Trebuie să ştii că nu "tot" colesterolul este rău; există aşa-numitul **colesterol bun**, numit HDL şi **colesterol rău-** LDL. Creşterea nivelului de colesterol are de-a face atât cu alimentaţia cât şi cu stilul de viaţă: o viaţă cu exerciţii fizice regulate va reduce riscul apariţiei bolilor mai sus amintite, din cauza colesterolului.
Unde se găseşte colesterolul? Mai ales în alimentele de origine animală- în carnea grasă, gălbenuşul de ou, produsele lactate nedegrasate, untură, etc.

Cum poţi să scazi nivelul colesterolului? **Usturoiul, cimbrul, merele** sunte aşi la scăderea nivelului de colesterol din sânge, dar mai ales peştele, care conţine mult colesterol bun.
Alte alimente includ: ***uleiuri presate la rece, fructe, legume, cereale integrale, lactate cu un conţinut scăzut de grăsimi; alimente care conţin grăsimi nesaturate: uleiul de măsline, peştele-somon, hering, uleiul de rapiţă, măsline, alune, şi orice alimente de origine vegetală- conopida, vinetele, lintea, fasolea, soia, ceapa, roşiile,*** etc.

Există şi grăsimi care nu au decât ***o mică influenţă asupra colesterolului.*** Acestea sunt conţinute de ***crustacee, ouă- albuşul,, carnea de pasăre*** – (fără piele).

Ce trebuie consumat în cantităţi scăzute pentru a preveni creşterea nivelului de colesterol rău? În primul rand ***carnea roşie cu grăsime*** (care, din păcate, face parte din meniul nostru zilnic); ***untul gras, smântâna grasă, slănina, mezelurile***, etc.

Ficatul tău fabrică tot timpul colesterol, însă are nevoie de materie primă de calitate- de grăsimi saturate, pentru că, în caz contrar, ficatul va fabrica colesterol rău, care va ajunge în sânge.

Iată o listă de alimente bogate în colesterol:

- 1 ou fiert (22g mg colesterol)

- 30 gr brânză grasă (27 mg colesterol)
- 100 gr unt (250 mg colesterol)
- 100 gr carne de vită (70 mg colesterol)
- 100 gr carne de pasăre (60 mg colesterol)
- 100 gr rinichi de vită (375 mg colesterol)
- 100 gr tort (260 mg colesterol)

Ce poţi face pentru scăderea colesterolului dar şi pentru prevenirea efectelor lui?

- SLĂBEŞTE! În majoritatea cazurilor, slăbirea este foarte benefică deoarece ea duce la echilibrarea parametrilor biologici, în primul rând, scăderea nivelului de colesterol din sânge.
- REDU ALIMENTELE BOGATE ÎN COLESTEROL! De exemplu, gălbenuşul de ou, drojdia de bere au o cantitate mare de colesterol. Ai grijă la saturaţia acizilor graşi din alimente!
- ALEGE LIPIDE BUNE! Alege grăsimi saturate- carne, mezeluri, pasăre, ouă, brânză, cu un conţinit scăzut de grăsime, care au un efect redus asupra creşterii colesterolului total. Nu consuma mai mult de 150 gr de carne slabă zilnic!
- MĂNÂNCĂ MULTE FIBRE, deoarece ele ameliorează metabolismul lipidelor şi a glucidelor.
- REDU CONSUMUL DE CAFEA- studiile arată faptul că peste 6 ceşti de cafea pe zi contribuie la creşterea colesterolului total foarte mult.
- ELIMINĂ MICILE VICII- s-a arătat chiar faptul că tutunul, stresul, şi sedentarismul au o acţiune negativă asupra colesterolului, motiv pentru care, schimbarea obiceiurilor şi o viaţă mai sănătoasă, ar schimba datele situaţiei.

4. FIBRELE

Fibrele sunt substanţe pe care legumele, fructele, leguminoasele, cerealele în starea lor brută, le conţin. **Ele au un rol esenţial în digestie, mulţumită celulozei, a ligninei, a pectinei şi a mucilagiilor conţinute, crae asigură un bun tranzit intestinal.**

Majoritatea cazurilor de constipaţie au ca motiv lipsa sau insuficientul aport de fibre. Fibrele sunt bogate în vitamine, oligoelemente şi săruri minerale.

Printre beneficiile fibrelor, se numără:

- Fibrele stopează absorbţia lipidelor şi astfel reducând riscul de arteroscleroză
- Fibrele limitează efectele toxice ale substanţelor chimice prezente în multe alimente din comerţ (aditivii şi coloranţii)
- Unele fibre protejează colonul de numeroase riscuri, cu precădere cancerul digestiv

Din păcate, în zielele noastre, creşterea nivelului de viaţă a avut un impact negativ asupra cantităţii de fibre pe care o ingerăm zilnic, şi carnea ia locul legumelor, leguminoaselor, zarzavarurilor, cerealelor integrale, a fructelor, etc. **De asemenea, pâinea e fabricată din făină albă, din care toate fibrele au fost scoase, ca urmare a procesului de „rafinare”.** Vom discuta de cât de „bună” este această pâine nelipsită din cămara noastră...

Aceste proceduri, pe lângă multe altele**, fac ca frecvenţa obezităţii, paradoxal, în ţările dezvoltate şi puternic industrializate, să fie în continuă creştere, la fel şi cancerul digestiv.**

Îţi prezentăm cele mai bune surse de fibre, şi concentraţia lor pentru 100 gr de produs:

Dintre cereale:

- Tărâţele- 40gr
- Pâine integrală- 13 gr

- Făină necernută- 19 gr
- Orez integral- 5 gr
- Orez alb- 1 gr
- Pâine albă- 1 gr

Dintre legumele uscate:

- Fasolea uscată- 25 gr
- Mazărea- 23 gr
- Lintea- 12 gr
- Năutul- 2 gr

Dintre fructele uscate oleaginoase:

- Nucă de cocos uscată- 24 gr
- Smochine uscate- 18 gr
- Migdale- 14 gr
- Stafide- 7 gr
- Curmale- 9 gr
- Arahide- 9 gr

Dintre legumele verzi:

- Mazăre verde fiartă- 12 gr
- Pătrunjelul- 9 gr
- Spanacul fiert- 7 gr
- Prazul- 4 gr
- Varza- 4 gr
- Ridichile- 3 gr
- Ciupercile- 2,5 gr
- Morcovii-2 gr
- Salata verde- 2 gr



Dintre fructele proaspete:

- Zmeura- 8 gr
- Pere- 3 gr
- Mere- 3 gr
- Căpşuni- 2 gr
- Piersici- 2 gr

Fibrele au o influenţă bună asupra obezităţii, deoarece ele scad glicemia, secreţia de insulină, care, sunt răspunzătoare, după cum vom vedea, de depunerea kilogramelor, adică a grăsimii de rezervă.

O dietă bogată în fibre combate apariţia cancerului de intestin, a diabetului zaharat precum şi a constipaţiei. Fibrele au rolul de a reduce perioada de timp în care alimentele sunt reţinute în organism.

Cantitatea ideală de fibre consumate zilnic, este de 35 gr. Dacă te asiguri că mănânci alimente adecvate, acest nivel poate fi uşor atins, fără a fi nevoie de un supliment de fibre.

Asigură-te că incluzi în dieta ta:

- **Ovăz**
- **Linte**

- **Fasole**
- **Fructe**
- **Legume crude sau preparate puţin.**

Majoritatea fibrelor din legume se distrug prin fierbere, aşadar este mai bine să fie consumate crude.

Dintre substanţele alimentare prezentate, **proteinele şi aminoacizii** conţinuţi sunt esenţiali pentru buna-funcţionare a organismului, care este cazul şi grăsimilor, şi în special a celor esenţiali- Omega 3 şi Omega 6, pe care celulele noastre nu ii pot sintetiza.

Dintre cele 4 elemente prezentate, **glucidele sunt cele mai puţin necesare**, deoarece organismul uman îşi poate forma singur glucoza din grăsimile de rezervă.

Ce mai trebuie să ştii despre aceste 4 elemente?
Faptul că lipidele şi proteinele se găsesc de multe ori împreună, în acelaşi produs, cum este carnea şi că, doar glucidele şi lipidele au o mare putere energetică.

În cadrul principiilor care stau la baza modului în care vei slăbi, voi discuta despre alimente referindu-mă la 3 calităţi pe care le are, şi anume la: calitatea glucidelor conţinute- precizând dacă sunt bune sau rele, la lipide, şi la fibrele alimentare. Un aliment glucido-lipidic, cum este cazul arahidelor, conţine în acelaşi timp şi glucide şi lipide.

Aşadar, să reluăm:

1. **Proteinele** sunt elemente care se regăsesc în alimentele de origine animală şi vegetală: carne, peşte, ouă, lactate şi leguminoase. Ele sunt esenţiale pentru buna funcţionare a organismului şi nu îngraşă. A se evita excesul, însă!
2. **Glucidele sau carbohidraţii** sunt elemente care sunt transformate în glucoză şi se regăsesc în alimente care fie conţin zahăr (fructe, miere), amidon (făină, cereale, făinoase). Glucidele se absorb pe stomacul gol, la 30 minute după ingerarea lor. În funcţie de puterea lor glicemică, măsurată prin indicele glicemic, există glucide bune- indice glicemic mic, şi rele- indice glicemic ridicat.
3. **Lipidele** pot fi fie de origine animală, fie vegetală. Aici fac parte grăsimile (carne, mezeluri, peşte, unt, ulei, brânzeturi), iar unele pot creşte nivelul colesterolui (carne, lactate) în timp ce altele, duc la scăderea lui (uleiul de măsline usturoiul, cimbrul, merele, etc.)
4. **Fibrele alimentare (celuloza)** este conţinuntă de toate legumele verzi (salate, praz, spanac, fasole verde), legume uscate, fructele şi cerealele în stare brută. Insuficienţa fibrelor în alimentaţie duce la grave carenţe de nutriţie şi creşte incidenţa cancerului digestiv.

CLASIFICAREA LIPIDELOR, GLUCIDELOR, GLUCIDO-LIPIDELOR ŞI A FIBRELOR ALIMENTARE

LIPIDE	***GLUCIDE***	***ALIMENTE GLUCIDO-LIPIDICE***	***FIBRE ALIMENTARE***
Carne	Făină	Lapte	Sparanghel
Oaie	Pâine	Nuci	Salată verde
Vită	Biscuiţi	Alune	Spanac
Viţel	Orez	Arahide	Vinete
Cal	Cartofi	Migdale	Roşii
Porc	Paste	Creier	Dovlecei
Mezeluri	Griş	Ficat	Ţelină
Pasăre	Cuş-cuş	Soia	Varză
Iepure	Fasole	Germeni de grâu	Conopidă
Peşte	Mazăre	Paste cu ou	Varză acră
Crab	Linte	Nucă de cocos	Fasole verde
Creveţi	Morcovi	Ciocolată	Praz
Ouă	Miere	Zahăr	Arahide
Unt	Alcool	Măsline	Ardei gras
Brânzeturi	Porumb	Castane	Ciuperci
Uleiuri	Fructe	Castanet dulci	Napi
	Fructe uscate	Scoici	Fructe
		Stridii	Fructe uscate
		Avocado	Legume uscate
			Legume uscate

CLASIFICAREA GLUCIDELOR BUNE ŞI RELE

GLUCIDE RELE	***GLUCIDE BUNE***
Zahăr de trestie	Cerealele brute
(alb sau roşcat)	(grâu, ovăz, orz, mei etc.)
Zahăr din sfeclă	Făina brută (necernută)
Zahăr brun nerafinat	Pâinea integrală
Miere	Pâinea de secară, integrală
Sirop de arţar	Pâinea cu tărâţe
Dulciuri	Orezul integral
Melasă	Pastele din făină integrală
Dulceaţă, jeleu	Germenii de grâu
Îngheţată	Boabele verzi
Băuturi dulci	Lintea
Sucuri acidulate	Fructele
Făina rafinată	Ţelina
Produsele de patiserie din făină albă	Napii
Alcoolul, mai ales cel distilat	Germenii de soia
Pizza	Mugurii de bambus
Brioşe, cornuri, etc	Vinetele
Orezul alb	Castraveţii
Pastele făinoase	Dovleceii

Porumbul	Roşiile
Fulgi de porumb	Ridichile
Amidon din cartofi	Ciupercile
Morcovi	Varza
Amidonul	Conopida
Amidonul din porumb	Fasole verde
Griş, cuş-cuş	Praz
Cerealele cernute	Ardei gras
	Salata verde
	Spanac
	Mazăre uscată
	Fasole uscată
	CiocolatA- cu cel puţin 60% cacao

Combinaţiile alimentare

Te-ai gândit vreodată cum se alimentau oamenii în perioada în care nu existau supermarketuri, restaurante, ci fiecare trebuie să îşi găsească hrana singuri? În timp ce mergeau la vânătoare, se hrăneau cu tot felul de fructe găsite, apoi se înfruptau cu carnea vânată. Nu amestecau nimic, spre deosebire de noi, oamenii ***moderni,*** care din dorinţa de a obţine gustul ideal, maximum de plăcere din combinaţiile pe care le face, **amestecăm alimentele după bunul nostru plac şi imaginaţie. Până şi animalele sălbatice nu amestecă hrana!**

Ce efecte are acest obicei nefast al oamenilor? În primul rând **tulburări intestinale şi nedigerarea corespunzătoare a alimentelor,** care nu mai sunt asimilate cum trebuie de organism. De aici, mai este un singur pas până la nenumăratele boli.

Pentru ca să înţelegi de ce anumite combinaţii alimentare nu sunt cele mai fericite şi pentru a ştii cum anume să combini alimentele de acum încolo, pentru a beneficia la maxim de puterea lor nutritivă, îţi prezint câteva exemple de combinaţii şi efectele lor asupra organismului nostru. Voi continua acest subiect şi în cadrul capitolului următor, când vom reveni asupra combinaţiilor alimentare, în prezentarea metodei de slăbire şi apoi de menţinere a greutăţii ideale.

Este de o deosebită importanţă să înţelegi motivul pentru care anumite combinaţii trebuie uitate şi înlocuite, pentru a putea pune în aplicare metoda pe care o vei învăţa în acest ghid, dar şi pentru a ştii cum să îţi gestionezi alimentaţia şi cum să contracarezi efectele anumitor alimente, pe care nu le-ai putut evita în nici un fel.

Pentru început, îţi voi spune că **FRUCTELE NU SE COMBINĂ CU NICI UN ALT ALIMENTE SAU PRODUS ALIMENTAR!**

De asemenea, proteinele nu se combină cu glucidele, deaoarece ele se digeră diferit!

Cartofi cu carne?!- CEA MAI PROASTĂ ALEGERE!

Carnea are 50% proteine şi 0% glucide iar cartofii 8% proteine şi 90% carbohidraţi iar combinaţia dintre ele este cum nu se poate mai rea!

Dacă mănânci o felie de pepene şi o bucată de carne, sau o felie de pâine, fructul va fermenta în stomac şi nu va fi asimilat cum trebuie de organism.

1. Combinaţia fructe-amidon

Datorită conţinutului de fructoză, fructele rămân puţin timp în stomac şi el va fi digerat aproape în întregime în intestinul subţire. Pe de altă parte, amidonul din făină şi pastele făinoase începe să fie metabolizat începând cu cavitatea bucală, unde, sub acţiunea enzimelor din salivă este transformat în maltoză.

În următoarea fază acesta va sta puţin timp în stomac şi va fi digerat complet în intestinul subţire. Sub acţiunea enzimei din secreţia pancreatică, matloza va fi transformată în glucoză care va fi asimilată în sânge.

Iată ce se produce când fructul este ingerat o data cu amidonul: aciditatea din fruct va acţiona asupra enzimei din cavitatea bucală care nu va mai putea acţiona asupra amidonului, pentru a-l cataliza, şi, în loc să treacă în intestin, fructul rămâne cu amidonul în stomac. Aici, căldura şi umiditatea vor acţiona asupra lui şi procesul de fermentare va începe, proces care contină şi în intestin, determinând şi fermentarea amidonului, care, în ciuda prezenţei enzimei din pancreas, nu se va transforma decât într-o cantitate redusă în energie şi apoi în maltoză. La rândul său, amidonul neprelucrat, va începe să fermenteze până în colon.
Ce consecinţe vor avea toate aceste fenomene?

- ***balonare***
- ***gaze***
- ***iritaţia intestinelor***
- ***neasimilarea vitaminelor din fruct***
- ***risc de constipaţie etc.***

2. Combinaţia fructe-proteine (carne, peşte)

Digestia proteinelor începe doar din stomac, prin acţiunea unei enzime care se dezvoltă în mediul acid din sucul gastric. Dacă fructul este ingerat împreună cu carnea, fructul va fi imobilizat în stomac unde va începe să fermenteze. Fructul blochează secreţia enzimei care este responsabilă cu digerarea proteinelor, şi astfel stomacul nu poate să înceapă digerarea bucăţii de carne. Drept urmare a acestei insuficienţe metabolizarea nu va avea loc şi alimentele vor intra în intestinul gros, aflate în putrefacţie anormală- nişte reziduri toxice pe care organismul va trebui să le elimine.
De altfel, principiul de bază pe care ţi-l propun pentru a elimina kilogramele în plus este evitarea amestecării glucidelor rele cu proteinele şi lipidele (ex. carne cu fructe)
Rezultatele se vor vedea mai târziu, şi vor avea de-a face cu tulburări gastrointestinale pe care medicii le vor combate cu medicamente peste medicamente.

CUM COMBINĂM ALIMENTELE AŞADAR?
După cum se arată în schema de mai jos, procesul de combinare a alimentelor poate fi rezumat la 5 simpli paşi. Ce se întâmplă dacă ai probleme cu digerarea şi metabolizarea acestor alimente? Se poate să ai o deficienţă de enzime, o intoleranţă la un anumit aliment, o infecţie bacteriană în intestin şi ar trebui să vezi şi un nutriţionist. Ce vor face vegetarienii? Să urmeze o singură regulă: ***fructele se consumă separat de celelalte alimente.***

cartofi, grâu, orez, ovăz, paste făinoase, pâine

legume verzi, galbene sau roşii, rădăcinoase, muguri, linte, năut, alune, avocado, fasole

proteine: carne roşie, de pui, peşte, fructe de mare, ouă, brânză, iaurt, lapte

alte fructe: mere, banane, nucă de cocos

fructe care fermentează uşor: de pădure, cireşe, mango, pepene, papaya, pere

Bea cât mai multe lichide, mai ales APĂ!



Ştiai că între 60-70% din corpul nostru este format din apă şi că însuşi creierul nostru conţine mai mult de 80% apă? Nu este de mirare astfel faptul că ni se recomandă să bem cel puţin 8 pahare de apă pe zi. Avem nevoie de apă mai mult decât avem nevoie de mâncare.
Apa nu numai ca va reduce grăsimea din corp dar va reduce şi pofta de mancare. Apa reduce producţia de sodiu din organism şi ajută la tonifierea muşchilor.

În afară să ne potolească setea, apa face adevărate minuni în corpul nostru.
Apa este ingredientul necesar pentru metabolizarea, digestia şi asimilarea hranei.
Apa protejează mucoasa stomacală şi întregul sistem digestiv împotriva sucurilor gastrice.

Lipsa apei în organism poate să determine serioase probleme legate de sistemul digestiv, provoacă constipaţie şi determină formarea pietrelor la rinichi, dureri de cap, letargie, confuzie mentală, infecţii urinare, etc.

Apa ajută la extragerea şi distribuirea vitaminelor solubile din hrană, cum ar fi vitaminele B şi C, ajută la metabolizarea şi asimilarea proteinelor şi a carbohidraţilor. În esenţă, când mâncăm avem nevoie şi de apă pentru a beneficia de calităţile nutritive ale alimentelor ingerate.

De asemenea, apa constituie un elemente foarte important pentru articulaţii, ţesuturi şi organe deoarece acţionează ca lubrifiant. Apa ajută la eliminarea toxinelor produse în cadrul metabolismului celular şi contribuie la reglarea temperaturii corpului- menţine temperatura constantă a corpului şi ne protejează de supraîncălzire prin eliminarea căldurii prin intermediul transipraţiei şi evaporării.

Apa ajută la transportul oxigenului către toate celulele corpului, protejează împotriva astmului bronşic şi a alergiilor, a durerilor articulare

Zilnic pierdem 1,5 l de apă din organism, prin urină, transpiraţie şi respiraţie. Cei care fac şi exerciţii fizice pierd şi mai multă apă.

Este aşadar extrem de important să ne refacem stocul de apă zilnic, nu doar atunci când ne este sete.

Medicii recomandă consumul a cel puţin 6-8 pahare de 250 gr, de apă, zilnic.

Atenţie însă! Senzaţia de sete poate să fie provocată şi de alţi factori:

- Se poate să ai probleme cu nivelul zahărului din sânge- suspecţii de diabet zaharat acuză mereu senzaţia de sete deoarece organismul încearcă să dilueze zahărul din sânge prin apă. Dacă bei un pahar de cola, cu siguranţă îţi va fi sete. Şi ce facem oare? Mai bem un pahar de cola!
- Se poate să prezinţi un deficit de grăsimi esenţiale, din peşte şi seminţe- datorită lipsei lor, organismul nu poate să menţină echilibrul apei, şi de aici apare şi senzaţia de sete. Soluţia ar fi un consum mai mare de peşte, seminţe şi uleiuri presate la rece.

Iată alte simptome care îti pot indica faptul că nu bei destulă apă:

- Eşti predispus la constipaţie?
- Ai mereu senzaţia de sete?
- Ai probleme cu articulaţiile?
- Eşti mereu obosit?
- Ai tulburări de concentarare?
- Transpiri abundent?
- Ai pielea, buzele, gura uscate?
- Suferi de infecţii deseori?
- Ai părul uscat şi fragil?

De asemenea, fii atent la culoare urinei. Dacă este intens colorată, este semn că nu bei destulă apă. Culorea normală a urinei este galben-pai, iar o urină prea limpede indică faptul că bei prea multă apă şi nu iei suficiente nutrimente.

Alege ceaiuri de plante şi evită sub orice formă sucurile îndulcite deoarece ele sărăcesc corpul de substanţele minerale, nu au substanţe nutritive şi determină creşterea bruscă a zahărului în sânge.

După cum vei vedea în capitolul următor este ideal să bei apă după masă, deoarece apa consumată înainte de masă să "nu mănânc mult", de fapt este un obicei cât se poate de dăunător, deoarece **apa înainte de masă, diluează sucul gastric şi perturbă întreg procesul digestiv.**

Cea mai bună apă este cea filtrată natural, eventual cu lămâie, tei, ghimbir, mentă, busuioc, etc. Asigură-te că apa conţine substanţe minerale- 60-100 mg de calciu la 2 l de apă. Apa carbogazoasă conţine fosfor şi poate împiedica absorbţia calciului, la fel ca şi băuturile care conţin cofeină. Dacă bei numai apă naturală sau distilată, asigură-ţi şi o cantitate necesară de minerale necesare alimentaţiei.

Cap III.

PIERDEREA ŞI MENŢINEREA KILOGRAMELOR. MISIUNE DE SUCCES

Indicele masei corporale

Pentru a afla cu adevărat cât te-ai îngraşat, este recomandat să îţi calculezi indicele masei corporale. Penru a-l calcula, ai nevoie de înălţimea ta şi greutatea ta în kilograme. Iată cum îţi vei calcula indicele masei corporale:

1. Înmulţeşte înălţimea ta în metrii cu acelaşi număr. (dacă ai 1,6 m, înmulţeşte cu 1,6, şi vei avea 2,56).



2. Apoi împarte greutatea ta în kilograme cu rezultatul obţinut anterior. Aşadar, dacă ai 60 de kilograme, indicele va fi calculat astfel: 60:2,56 = 23,43.

Dacă ai indicele:

- mai puţin decât 18,5 atunci eşti subponderal
- între 18,5 şi 25 atunci ai greutatea ideal
- între 25 şi 30 eşti deja supraponderal
- între 30 şi 40 eşti obez
- mai mare de 40- grad mare de obezitate

Este recomandat să îţi măsori indicele masei corporale, pentru a determina care este greutatea ta ideală şi cât anume va trebui să slăbeşti pentru ajunge la ea..

Care trebuie aşadar să fie atitudinea ta? Primii paşi...

1. NU TE DESCURAJA

În primul rând, voi începe acest capitol prin a-ţi spune: **Nu te descuraja.** Ţi-a luat ceva timp să te îngraşi, aşa că nu trebuie să te surprindă faptul că vei avea nevoie de ceva vreme să ajungi la greutatea la care speri.
Nu contează ce fac celebrităţile sau cât de repede slăbesc ele. Cel mai bun lucru pe care îl poţi face este să te concentrezi asupra ta, nu a altcuiva.
Aşa că nu ar trebui sa devii descurajat atunci când nu vezi rezultatele alimentaţiei tale atente în câteva zile; se pot întâmpla şi miracole, dar nu legate de pierderea greutăţii! Cel mai bun lucru pe care poţi să îl faci înainte să începi o schimbare în dieta ta, este să te obişnuieşti cu ideea că vei avea nevoie de ceva timp pentru a putea reveni la greutatea ideală.

O data ce te-ai acomodat cu toate acestea şi cu faptul că toate kilogramele depuse în exces, nu se vor topi într-un mod magic, cum se întâmplă în filme, vei putea începe cu succes să pui în practică sfaturile pe care le vei citi în acest ghid.

Primul lucru pe care va trebui să îl faci acum este să te cântăreşti. După acest lucru, ar trebui să iţi măsori şi circumferinţele formelor tale: bust, şolduri, braţe, talie etc.

Acest lucru este necesar pentru a putea urmări rezultatele şi pentru a putea identifica momentul în care, cântarul pare a fi oprit , când vei staţiona în greutate.

În acest mod, în loc să fii descurajat cu privire la progresul tău, îţi poţi măsura bustul, talia, şoldurile, braţele etc, deoarece uneori, chiar dacă numărul kilogramelor nu se modifică, măsurile pot arăta progresul.
De asemenea, dacă nu ai o zi bună, nu te simţi bine, şi abandonezi planul pentru două zile, nu abandona bătălia!
Toată lumea are şi zile mai puţin bune, şi ai şi tu dreptul la astfel de momente. Mergi mai departe şi revino la planul tău, nu-l lăsa să avanseze fără tine!

2. FII RAŢIONAL

Trebuie sa fii practic şi raţional în ceea ce priveşte eliminarea kilogramelor în plus. Aminteşte-ţi că ţi-a luat ceva timp să te îngraşi, deci evident vei avea nevoie de ceva timp pentru a slăbi.
După cum am mai spus, cel mai bine este să nu te aştepţi la miracole şi să devii descurajat de la început. Fii raţional când îţi alegi meniul şi atitudinea faţă de planul tău de a slăbi.

Ia în calcul şi următorii factori:

- **Nevoile tale –** Deşi programul de pierdere a greutăţii va deveni ţinta ta principală, sunt mai multe aspecte importante în viaţa ta decât slăbitul. Mai există şi alte constrângeri şi compromisuri pe care trebuie să le faci şi de care trebuie să ţii cont atunci când îţi stabileşti dieta.
- **Timpul pe care îl ai** – Trebuie să fii realist. Desigur că există timpul pe care ţi-ar plăcea să ţi-l dedici doar ţie şi planului tău dar există de asemenea şi timpul real pe care îl ai pentru toate acestea.
- **Să nu uităm de compromisurile şi de efortul de care ai nevoie** - Dacă ştii că eşti o persoana ce amână un astfel de plan, atunci trebuie să te gândeşti că vor fi şi zile când aceste tendinţe te vor copleşi

Atât timp cât ştii ce vrei şi păşeşti pe căile prin care vei pierde din kilogramele nedorite, eşti pregătit să începi să pui în aplicare variatele sfaturi pe care ţi le voi prezenta, care te vor ajuta să pierzi kilogramele în plus şi să îţi regăseşti echilibrul nutriţional. .

3. IMPLICĂ-I ŞI PE CEI DIN JURUL TĂU

Cei din jurul tău se bazează pe tine- uneori, nu vei putea să ai mese regulate, la ore regulate. Nevoile celor din jur pot să vină înainte nevoilor tale, care vor trebui să mai aştepte. Încearcă să găseşti timp şi energie pentru a nu abandona planul tău.
Explică-le de ce ai ales această cale şi cere-le să coopereze şi să te ajute. Pot încerca şi ei! Nu îţi voi prezenta diete drastice, ci alternative mai sănătoase la vechile obiceiuri si sfaturi practice si de efect!

Cum pot să te ajute cei din familie: partenerul, fraţii, surorile, părinţii?

În primul rand, respectându-ţi decizia ta de a schimba modul în care te alimentai înainte, şi desigur, prin susţinere morală, însă şi prin implicarea lor în pregătirea meniurilor şi a planului de alimentaţie, de acum înainte, şi anume:

- la cumpărături
- la renunţarea la acele alimente care nu au ce căuta in frigiderul sau cămara voastră,
- ajutându-te chiar să prepari noi şi noi gustări sănătoase şi delicioase, de salate de fructe sau legume pe care să le combinaţi dupa cum vă place vouă!

Transformaţi împreună decizia ta de a slăbi într-o provocare pe care trebuie să o duceţi împreună la bun sfârşit! Rezultatele nu vor înceta să apară, şi când acest lucru se întâmplă, vei ştii, încă o dată, că puteţi face orice!

Convinge-i pe cei din familie cât de mult îţi doreşti să porţi din nou jeans-ii tăi preferaţi sau rochia în care îţi stătea atât de bine, cum ai vrea să scapi de burta inestetică, etc.

Noul vostru mod de a vă alimenta va fi benefic pentru toţi din familie, deoarece nu vorbim despre o adevărată cură de slăbire drastică, care presupune înfometare, ci doar **schimbarea sau înlocuirea obiceiurilor voastre alimentare cu unele mai sănătoase!**

CE SE ÎNTÂMPLĂ DACĂ PLANUL TĂU NU DĂ REZULTATE?

Ceea ce intervine în comportamentul nostru alimentar şi ne strică uneori planurile de a slăbi, are de-a face cu latura noastra psihologică: ***atunci când trecem prin emoţii mai puternice, ni se poate întâmpla să mâncăm mai mult/mai puţin; fie că ne este: teamă, suntem îngrijoraţi, trişti, suntem tensionaţi, furioşi dar şi îndrăgostiţi, bucuroşi sau mulţumiţi.***

Toţi aceşti factori influenţează comportamentele noastre alimentare, însă în mod diferit: unii mănâncă mai mult atunci când sunt trişti, în timp ce alţii când sunt fericiţi; unii nu pot mânca înainte de ceva ce le provoacă emoţii si trăiri puternice, cum ar fi un examen, în timp ce alţii găsesc un refugiu în mancare, deoarece astfel simt ca pot să gestioneze mai uşor emoţiile.

Dacă ştii cum te comporţi în anumite situaţii, poţi învăţa mai uşor cum anume să faci faţă acelor momente, aplicând metode care să fie mai adecvate însă şi mai eficiente.

Şi, dacă te-ai hotărât să ceri ajutorul unor specialişti pentru succesul planului tău de a slăbi sănătos şi pentru totdeauna, nu uita de o consultaţie la un nutriţionist bun care îţi poate recomanda o dietă sănătoasă, bazându-se pe informaţii despre stilul tău de viaţă. Tot el îţi va spune dacă actualul tău comportament alimentar este sau nu aproape de cel adecvat şi potrivit.

În funcţie de necesităţile noastre, fiecare avem altfel de modalitate de a ne alimenta: o persoană care este la birou se va alimenta diferit faţă de o persoană care stă toată ziua acasă şi are grijă de copil.

Trebuie însă să conştientizezi faptul că **perioada de până la 30 de ani este optimă pentru a-ţi reveni la greutatea ta normală, deoarece, o data cu înaintarea în vârstă este din ce în ce mai greu să slăbeşti sau doar să îţi menţi o anumită greutate.**

Este aşadar necesar să continui, cu toată voinţa şi cu toate forţele tale planul tău de a slăbi, luând **decizii clare, specifice care urmăresc unul si acelaşi scop: renunţarea la vechile obiceiuri** şi desigur la ideea dietelor drastice şi înlocuire modului tău şi de ce nu, al vostru, de a vă alimenta. Nu doar că iţi vei recăpăta silueta de dinainte, însă îţi vei ajuta corpul să fie mai sănătos şi mai plin de viaţă.

A scăpa de acele kilograme în plus şi mai ales de burtică, va fi o mică provocare pentru tine, însă rezultatele vor fi pe măsura aşteptărilor.

Cum începem, propriu-zis?

Atunci când te hotărăşti să pui in aplicare un proiect este sa-ţi fixezi anumite obiective. Astfel, încearcă să determini care este numărul total de kilograme de care vrei să scapi. Nu uita de felul în care te-ai îngrăşat şi de numărul de kilograme pe care vrei să le elimini; fixează obiective realiste şi nu porni la drum cu gândul să slăbeşti 20 de kg in 2 săptămâni.

Există pe de altă parte o serie de factori care influenţează capacitatea ta de a slăbi:

- vârsta
- sexul
- trecutul alimentar
- ereditatea

In timp ce pentru unii a pierde un kilogram poate să fie o nimica toată, pentru alţii poate să fie o adevărată provocare, am văzut de ce in capitolele anterioare.
De multe ori, la începutul punerii în aplicare a regulilor pe care ţi le vom dezvălui, scăderea în kilograme va fi una rapidă, urmată de una lentă.
Să nu te îngrijoreze dacă urmând acelaşi model alimentar altă persoană va slăbi mai repede decât tine şi nu lăsa acest lucru să te descurajeze.

PRINCIPIILE DE SLĂBIRE

FAZA 1
Alimentele care TREBUIE SĂ FIE SUB STRICTA TA SUPRAVEGHERE

Contrar aşteptărilor, vom intra în miezul problemei şi al metodei de a slăbi începând nu cu ceea ce este permis (care se află pe o lista destul de însemnată), ci cu ceea ce trebuie **evitat, supravegheat, eliminat.**

După cum bănuiai, începem cu ceea ce produce kilogramele în exces, în primă fază:

1. ZAHĂRUL



După cum am mai spus în capitolele precedente, zahărul este într-adevăr de eliminat din dieta ta, şi ar trebui să începi să îl consideri de pe acum cel mai mare pericol nu doar pentru acumularea kilogramelor în plus şi a excesului de grăsime, dar şi inamicul sănătăţii şi aliatul atâtor boli, multe grave: boli cardiace, arterioscleroză, diabet zaharat, obezitate, gastrită, ulcer, carii, dar şi oboseală continuă, letargie, lipsa de energie, etc.

Dacă te gândeşti că zahărul este indispensabil din alimentaţia ta, conform a ceea ce ai auzit, aminteşte-ţi că zahărul nu a fost descoperit decât nu de mult, iar de atunci el face ravagii. Cum au trăit civilizaţiile anterioare fără el? Cu doar 2 secole în urmă, zahărul era foarte greu accesibil. Nu au fost nici înlocuitori ai zahărului, nici grăsimi saturate, nici atâţia compuşi chimici care ne invadeaza rafturile....

Cum au trăit oamenii înainte? Foarte simplu....nu au cunoscut bolile noastre moderne, nu au suferit de obezitate în procentele alarmante de care suferim noi, acum, în era noastră şi nici nu şi-au pus problema să slăbească 10-20 kg.....

Să presupunem că am eliminat zahărul. Totuşi, avem nevoie de glucide pentru energie. De unde îl luăm daca nu din zahăr?

CORPUL NOSTRU ÎŞI CONSTRUIEŞTE SINGUR PROPRIILE DEPOZITE DE ZAHĂR!

Aportul exterior de zahăr este de fapt în plus pentru el, ceea ce perturbă nivelul glicemic. Corpul îşi fabrică singur glucoza de care are neovie, când are nevoie, pentru a răspunde propriilor nevoie de energie. De unde provine materia primă din care corpul tău îşi fabrică glucoza necesară? Din rezervele de grăsime care vor fi transformate în glucoză. Iată de ce zahărul în alimentaţia noastră nu are nici un fel de finalitate pozitivă ca şi nutrient al organismului.

2. PÂINEA ALBĂ



Şti probabil că pâinea nu lipseşte din bucătăriile noastre şi o mâncăm în orice fel de cobmbinaţie: cu carne, legume, supă, cartofi, orez, peşte, lapte, ouă, etc. Pâinea este făcută din făină rafinată, din care s-a îndepărtat toţi nutrienţii si fibrele esenţiale. Pâinea noastră este lipsită de tot ce este necesar pentru un metabolism normal, iar pe plan digestiv **singurul**

produs pe care îl aduce în organismul nostru este glucoza.

<u>Pâinea nu aduce decât tulburări digestive, iar cu cât pâinea este mai albă, mai pufoasă şi mai îmbietoare, cu atât este ea mai neindicată în alimentaţia ta.</u>

<u>Toţi nutrienţii au dispărut în procesul ei de rafinare.</u>

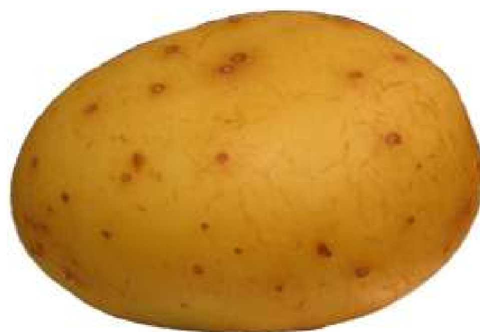
La capătul opus, pâinea cu tărâţe, necernută, sau cum o numim „pâinea integrală" este mult mai bună decât cea albă, deoarece ea conţine fibre în timp ce cantitatea de glucoză pe care ea o eliberează este mult mai mică decât cea eliberată de pâinea albă, aşadar, ea „îngraşă" mai puţin. Însă oricât ar fi de bună, nu trebuie totuşi să facem abuz din ea.
Dacă eşti un mare consumator de pâine, vei descoperi că în mare parte pâinea şi combinaţiile pe care le faci cu pâinea, sunt răspunzătoare pentru acele kilograme în plus.
Îţi propun să îţi rezervi1-2felii de pâine din cereale integrale pentru micul dejun, vom vedea cum.

3. FĂINOASELE

La baza făinoaselor stă amidonul. Făinoasele sunt în mare parte glucide rele motiv pentru care ele trebuie eliminate din alimentaţie.

- ***Cartoful***

Cu toate că el conţine multe săruri şi minerale, prin fierbere şi curăţarea cojii, el îşi pierde aceste calităţi, iar conform anumitor cercetări, glucoza eliberată de cartofi este destul de însemnată. Prăjit în ulei, cartoful este ca o pâine cu unt, ceea ce înseamnă că riscul ca acest aliment să se depună sub formă de grăsime, este destul de mare.



Aşadar, vom elimina şi cartoful fiert, prăjit, copt, fiert. Cu atât mai mult cu cât mulţi dintre noi îl consumăm împreună cu carnea!! Lipidele din carne si glucidele rele din cartofi- cea mai gravă greşeală, în ceea ce priveşte combinaţiile alimentare...încă o urmă a obiceiurilor societății moderne.

Chiar dacă nu va fi uşor să renunţaţi la fripturile cu cartofi piure sau pai, este absolut necesar! Combinaţia între glucide şi lipidele din carne este cât se poate de dăunătoare pentru digestie şi ea contribuie în mare măsură la multe tulburări intestinale şi efecte secundare.
Dacă totuşi nu te poţi abţine de la consumul lor, cel puţin alege să mănânci cartofi pai cu salată sau crudităţi, deoarece fibrele de celuloză din salată permit, într-un fel, captarea amidonului şi fac din acest amestec o glucidă care eliberează glucoza într-o cantitate limitată.

Astfel, atunci când sunteţi la restaurant, feriţi-vă să alegeţi garnitiră de cartofi; alegeţi fasole roşie, spanac, vinete, conopidă, broccoli, dovlecei, chiar salată verde.
Puteţi face la fel, şi acasă.

- ***Fasolea uscată***



Cu toate că nu putem compara fasolea uscată cu cartoful, este totuşi bine să păstraţi fasolea pentru gustarea de dimineaţă. Fasolea are un indice glicemic

scăzut şi se poate consuma cu moderaţie.

- ***Orezul***



Orezul alb pe care îl consumăm noi, astăzi, este un produs rafinat, deposedat de elementele lui nutritive, cu excepţia amidonului de care corpul nostru nu are nevoie. La fel ca şi făina albă, orezul alb trebuie eliminat din alimentaţie deoarece este o glucidă rea, care eliberează o mare cantitate de glucoză.
Pe de altă parte, orezul complet, nedecorticat poate să intre în alimentaţia ta, atâta timp cât el nu va fi combinat cu lipidele- untul, brânza, laptele. Dacă însă el este asociat cu legume- rosii, ardei, ceapă, etc, este ideal.

- ***Prorumbul***

Până nu de mult, porumbul era rezervat pentru animale, sau chiar la îngrăşarea lor. Porumbul are un indice glicemic ridicat, ceea ce îl pune în categoria glucidelor rele, iar prin prelucrarea lui, indicele glicemic al porumbului este cu mult mărit. Acum ştiţi ca nici popcornul nu este o idee prea bună în cazul în care doriţi să continuaţi cu planul de a slăbi.

- ***Pastele***



Şi acestea trebuie excluse din alimentaţia ta. Pastele, la fel ca pâinea, sunt făcute din făină rafinată, cu adaos de lipde: ouă, ulei, etc. Cu cât pastele sunt mai bogate, cu atât ele sunt mai rele deoarece ele conţin combinaţia unică de glucide-lipide, cum se poate mai rău. Cu toate că pastele sunt intr-adevăr delicioase, cu un sos pe măsură, ele vor trebui suprimate din alimentaţia voastra, sau consumate foarte foarte rar, şi doar după ce ai ajuns la kilogramele mult dorite, când totuşi sunt recomandate pastele făcute din făină integrală, necernută.

ALTE „GLUCIDE RELE”

Am discutat despre glucidele rele şi cele bune. Este important să le cunoşti pe toate, pentru a le putea evita când începi să îţi pui în aplicare planul de a slăbi, cu toate că zilnic consumi doar o parte din ele- cereale cu adaos de zahăr, grăsimi, zaharuri, caramel, etc.

În ceea ce priveşte leguminoasele- lintea, mazărea, fasolea, ele trebuie evitate în faza în care slăbeşti, putând fi introduse treptat în faza când îţi menţii greutatea.

Există chiar fructe care au un conţinut mare de glucide.

4. UNELE FRUCTE

Dacă ţi s-ar spune că fructele trebuie eliminate din alimentaţie, cu siguranţă nu ai da crezare acestui „sfat". De ce? Pentru că toţi ştim că fructele sunt o considerabilă sursă de vitamine si fibre. **Tot ceea ce trebuie să faceţi pentru a vă garanta succesul planului de a slăbi este să fiţi atenţi la felul cum le mâncaţi.** De ce? Pentru că ele sunt mai greu de asimilat la nivelul organismului.
La baza fructelor stă celuloza, dar şi glucidele, deoarece conţin zahăr, adică fructoză, care se transformă în glicogen- energie, care poate să fie folosită imediat. Comparativ cu o felie de tort, zahărul eliberat din fructe este incomparabil mai mic, datorită fibrelor prezente în fruct.
Ţine minte că fructele ar fi bine să nu fie combinate cu nimic altceva- nici cu lipide, dar nici cu proteine.

De ce? Deoarece când ele sunt mâncate în anumite combinaţii, ele perturbă buna digestie a altor alimente, pierzându-şi proprietăţile. De aceea, nu este deloc indicat să consumi fructe după masă. In combinaţie cu amidonul din pâine de exemplu, fructele fermentează în stomac, ceea ce duce la balonare datorată gazelor, provocând tulburări digestive. Cu siguranţă cunşti aceste simptome; acum ştii ce le-a provocat.
Dacă un fruct este consumat cu carne, de exemplu, sau brânză, ele rămân blocate în stomac şi nu trec în intestin unde vor fi digerate. Sub efectul căldurii şi al umidităţii vor fermenta, producând chiar alcool, ceea ce înseamnă că digestia va fi perturbată. Pe de altă parte, nici proteinele din carne nu vor fi normal dezintegrate, de unde apare şi balonarea.

CONSUMĂ FRUCTELE SINGURE, ÎNAINTE DE MASĂ SAU PE STOMACUL GOL, ÎNAINTE DE MICUL DEJUN CU 30 MINUTE – 1 ORĂ, ŞI SEARA ÎNAINTE DE CULCARE, 2-3 ORE DUPĂ CINĂ.
Atenţie însă! Portocalele nu trebuie consumate seara, din cauza conţinutului mare de vitamina C, cu efect energizant.
De asemenea, poţi consuma fructe şi după-masa, daca a trecut cel puţin 1 oră de la prânz, şi mai este cel puţin o oră până la cină. Seara, poţi chiar să iei mese numai din fructe!
De câte ori se poate, mâncaţi fructe cu tot cu coajă, deoarece acolo se află foarte multe vitamine şi celuloză, care ajută la buna funcţionare a tranzitului intestinal, ceea ce limitează puterea lor glicemică.

5. ALCOOLUL

Ştiai că alcoolul îngraşă? Deşi mult mai puţin decât zahărul, pâinea albă sau cartofii. De ce? Pentru că este o glucidă rapid metabolizată şi disponibilă imediat, ca urmare a secreţiei de insulină. Pe stomacul gol, efectele lui se văd imediat, pe când dacă ai luat deja o masă din carne, brânzeturi, etc, el se metabolizează mai lent, producând o cantiate mai redusă de grăsimi de rezervă. La o masă, înainte de a servi o şampanie bună, asigură-te că ai mâncat ceva înainte: nişte brânză, şuncă slabă, măsline, peşte, etc. Totuşi, păstrează paharul de şampanie pentru momentul când vei avea de sărbătorit pierderea kilogramelor şi păstrarea echilibrului ponderal.



- ***Berea***

Berea este o băutură care trebuie consumată moderat. Ştii care sunt efectele berii? Balonarea, creştere în greutate, respiraţie departe de a fi frumos mirositoare, indigestie, etc. Ce conţine berea? Acid, maltoză- cu un foarte mare indice glicemic, chiar mai mare decât glucoza! Lasă berea la o parte, mai

ales între mese, sau chiar renunţă la ea, până ajungi la o greutate ideală.

- ***Vinul***

Poate cea mai bună „băutură alcoolică”, permisă în planul tău de a slăbi şi a te alimenta corespunzător, atâta timp cât cantitatea este una rezonabilă, şi vinul de calitate! S-a arătat chiar faptul că vinul scade incidenţa infarctului miocardic, în special cel roşu, şi la finalul mesei, când stomacul este deja plin de bolul alimentar. După atingerea unei greutăţi ideale, vinul poate sa fie consumat chiar zilnic, însă până în acel moment, este bine să fii foarte precaut.
Cum faci atunci când ţi se oferă vin şi te aflii în mijlocul planului tău de a renunţa la tot ce nu este indicat şi ce nu este în concordanţă cu ceea ce ţi-ai propus? Evită să spui de la început că „eşti la dietă”- acceptă paharul, si ia-l cât de des în mână, prefăcându-te că bei, însă mulţumeşte-te doar sa îţi inmoi buzele. Dă rezultate! Când te alfi în aceeaşi situaţie, chiar şi cu mâncarea, prefă-te că mănânci sau găseşte pe loc orice scuză sau alternativă: alege doar legumele sau fructele, şi evită prăjelile, cartofii, etc. Nu e nevoie să dai explicaţii.

6. CAFEAUA



Cel mai bine este să renunţi la adevărata cafea, cum este espresso-ul italian- o adevărată bombă pentru orice organism. Alege în schimb cafea decofeinizată, sau cafea arabică, slabă. Dacă eşti un mare consumator de cafea şi ai nevoie de ea ca de apă, mai ales dimineaţa pentru a te trezi, vei simţi cu siguranţă efectele reducerii numărului de ceşti pe zi. Poţi începe cu doar o ceaşcă dimineaţa de cafea normală pe care s-o înlocuieşti ulterior cu cafea decofeinizată.
Ce efecte are cafeaua? Chiar dacă nu este glucidică, ea este un stimulent destul de puternic pentru pancreasul tău, şi deci a secreţiei de insulină. Imaginează-ţi că ai luat o masă fără glucide- nu a fost uşor să renunţi la felia de pâine, însă ai reuşit! De ce să compromiţi totul acum, cu o ceaşcă de cafea tare, provocând astfel secreţia de insulină?

Îţi va lua ceva vreme până când te vei obişnui cu cafeaua fără cofeină, însă, după aceea nici nu vei mai simţi nevoia să bei cafeaua tare şi obişnuită de dinainte.
Nu doar că provoacă secreţia de insulină, însă marii consumaori de cafea constată faptul că procentul colesterolului din sânge a crescut. De asemenea, ai mare grijă la ceai, deoarece teina are aproximativ aceleaşi efecte precum cafeaua, şi de asemenea, blochează absorbţia fierului în organism.

7. BĂTURILE RĂCORITOARE



De cele mai multe ori, aceste băuturi atât de îndrăgite de noi, dar mai ales de copii, vara, sunt făcute din extracte sintetice de fructe sau plante care conţin desigur zahăr, motiv pentru care ele trebuie total excluse din dieta ta. În plus, acidul din ele irită foarte tare stomacul şi au efect negativ asupra sucului gastric. Chiar dacă eticheta pretinde că extractul este natural, majoritatea din aceste băuturi sunt toxice şi conţin un număr ridicat de substanţe nocive.

<u>Mai are rost să menţionăm despre faimoasa băutura cola</u>? După părerea mea, etichetele de pe ţigări care arată efectele nocive şi chiar

fatale ale acestora, ar trebui arătate şi pe sticlele de băuturi răcoritoare, mai ales la cola, şi cele pe bază de cola.

Eliminaţi total din alimentaţia voastră această OTRAVĂ şi nu lăsaţi copiii să se atingă de ea!

O sticlă mică de cola conţine circa 21 mg de cofeină – cu proprietăţi excitante, şi 102 mg de acid fosforic- un acidifiant intens, care dezechilibrează raportul calciu/fosfor din alimentaţie, cu un grav pericol de deficit în privinţa fixării calciulul în oase.

Aşadar, **fără limonadă, fără băuturi acidulate, fără cola!**

8. LAPTELE

Laptele natural are un conţinut destul de mare de glucide şi lipide- adică grăsimi şi zahăr. Cel mai bine este să cumpăraţi lapte degresat, din care au fost eliminate glucidele aflate în zer.
Cea mai indicată în pierderea kilogramelor, este **brânza de vacă, cu 0% grăsime.**

9. SUCURILE DE „FRUCTE"

Ceea ce am spus în cazul fructelor, şi perioada când ele trebuie mâncate se poate aplica normal şi în cazul sucurilor de fructe. Dacă te întrebi ce este mai bun dintre fruct sau sucul făcut din acel fruct, răspunsul este desigur, fructul, deoarece vei beneficia şi de celuloza din pulpa lui. Dacă vrei să îţi faci un suc natural acasă, nu uita să îl diluezi cu apă, 50%, deoarece sucul din fructe va fi foarte dulce! Nu consuma aşa-numitele sucuri din fermenţi, fără vitamine şi mult prea acide care conţin desigur zahăr.

10. DESERTURILE

Punctul slab al multora dintre noi, care trebuie suprimat prin orice metodă! Mulţi nu rezistăm fără o bucată de ciocolată, napolitană, tort, etc. Din fericire, au apărut multe „descoperiri" menite să reducă din efectele rele ale acestor minunate desfătări pentru simţuri, graţie ingenuozităţii marilor cofetari.



Totuşi în perioada în care vei slăbi nu te vei putea bucura nici de aceste delicii mai moderne, decât atunci când ai ajuns la greutatea normală, când vei putea alege prăjituri uşoare, cu un conţinut cât mai mic de făină şi zahăr. **În loc de ciocolată dulce poţi alege ciocolată amăruie sau neagră.** De asemenea, prăjiturile cu fructe proaspete sunt indicate, sub formă de tarte, dar fereşte-te de creme.

11. CEREALELE INDULCITE

Fii atent de fiecare dată la ceea ce cumperi, deoarece majoritatea sunt îndulcite cu zahăr până la 50%. Chiar dacă ele conţin multe minerale si fier, zahărul le va distruge calităţile. Atât în cazul cerelalelor, cât şi în cazul altor produse pe care le pui în coşul de cumpărături, **CITEŞTE CONŢINUTUL DE PE ETICHETĂ!!! Alege fulgi de ovăz neîndulciţi!**

12. PRAJELILE



Dacă încă nu le-ai îndepărtat din meniul tău, nici nu te mai gândi că vei avea acces la carnea, micii, cârnaţii prăjiţi în ulei, nici când vei slăbi dar nici când îţi vei menţine greutatea. Conţinutul mare de grăsimi şi colesterol este deosebit de dăunător. O porţie de cartofi pai de la faimosul McDonbald's conţine 29 gr de grăsimi, şi nu din cele bune !
Ce se întâmplă când prăjim carnea, ficăţeii, cartofii, legumele, etc ? Distrugem toţi acizii graşi din compoziţia lor, şi modificăm calitatea nutrienţilor de care avem nevoie.

13. ULEIUL RAFINAT, UNTUL, MARGARINA

Dacă eşti la raftul cu ulei de floarea soarelui, rafinat sau dublu rafinat, o să citeşti pe etichetă, probabil "fără colesterol". Ştiai că doar grăsimile animale conţin colesterol, şi că deci nu ar avea cum să fie colesterol în uleiul vegetal de floarea soarelui. Nu te lăsa indus în eroare de asemenea "tentative" de a "distorsiona" realitatea, ale marilor producători al căror singur ţel este să-şi vândă marfa, cu orice cost, nicidecum să aibă grijă la sănătatea noastră!! Doar pentru că un produs are un slogan atractiv nu înseamnă că este şi adevărat!

Totul este publicitate şi mod de prezentare, în capcana cărora, mulţi, din păcate, cădem….

La ce îl folosim, totuşi uleiul rafinat? Salate…prăjit….maioneză….supe…..fript gogoşi…cartofi pai….maioneză…etc.

În ce constă rafinarea? Este un proces în etape, care constă în sedimentare, filtrare, hidrare (se elimină proteinele si alte substanţe care îi stivă gustul), neutralizare (se elimină acizii graşi), deodorizare (i se dă un miros şi gust specific), albire (uleiul este filtrat, curăţat cu substanţe care il curăţă de aromele lui şi acizii liberi) şi îngheţare.

Ce conţine totuşi acest ulei rafinat? Aproape nimic din valoare nutriţională de care avem nevoie….care, oricum se pierde când uleiul este încins.

Dacă totuşi nu poţi fără uleiul rafinat în gospodărie, ai grijă să nu îl supraîncălzeşti, astfel încât să prindă o culoare maronie şi să elimine fum…**şi de aici mai este un singur pas până la formarea compuşilor toxici pentru sănătate**…**când uleiul se supraîncinge, însă noi continuăm să prăjim în el, rezultatul este acelaşi- la fel de periculos.**

Se spune despre margarină că a fost "inventată" pentru îngrăşarea curcanilor. Însă, din păcate, în loc să îi pregătească pentru o masă îndestulată de Ziua Recunoştinţei, i-a omorât. Aşadar, cei care au descoperit produsul s-au gândit că ar fi o afacere bună. La culoarea albă s-a adăugat puţin colorant galben, şi astfel ea s-a vândut ca substitut al untului.
La început, s-a folosit acid margaric şi la începutul secolului, margarina era deja un success şi în Statele Unite.



Ce conţine acum margarina? Dacă auzi undeva termenul grăsime vegetală, să ştii că se referă la grăsimi hidrogenate, mult mai dăunătoare decât grăsimile de origine animală- untura de porc, untul, etc. Este îmbunătăţită cu coloranţi, arome şi vitamine sintetice, mai aromatizanţi artificiali, cu miros mai tare decât laptele.

Care sunte efectele margarinei? Atunci când sunt asimilate de către organism, aceste grăsimi hidrogenate afectează sistemul imunitar, determină o sensibilitate mai mare la infecţii, la intoxicaţii şi chiar la cancer. Margarina mai poate dezvolta şi rezistenţă la insulină, în cazul diabeticilor, creşte riscul bolilor cardiace cu peste 53%, la femei şi are un efect negativ asupra laptelui matern, încetineşte răspunsul sistemului imunitar al corpului şi secreţia insulinei din pancreas.

Dar untul? Deşi are mai multe beneficii nutriţionale, şi este făcut din lapte, având deci mai multe vitamine şi lipide, are un conţinut mare de grăsimi saturate, care sunt în mare parte răspunzătoare pentru infarctul miocard.

Ce sunt grăsimile saturate? Sunt cele care există în stare solidă la temperatura camerei şi care fac să crească colesterolul rău şi cel bun (în capitolele următoare vom reveni asupra grăsimilor bune şi cele rele).

CURĂ DE SLĂBIRE CU MARGARINĂ?!

Din păcate, nu puţini sunt cei care ţin cură de slăbire cu margarină, deoarece, cred ei, că aceasta conţine puţine calorii. În realitate, margarina nu este nicidecum dietetică; din contră, ea are o mare valoare energetică, acelaşi procent de calorii ca şi untul- 750 de calorii/100 g, ambele au 82% grasimi.

Avantajul este de partea untului, care este un produs natural tolerat de organism.

Dezavantajul margarinei este că aceasta conţine aşa-numitele trans-grăsimi. Majoritatea medicilor recomandă totuşi untul în locul margarinei.

Aşadar, **renunţă la margarină şi nu te lăsa din nou convins de reclamele televizate….**într-un alt capitol îţi vom prezenta ce **alternative sănătoase** şi la preţioasa margarină care te vor ajuta în planul tău de a scăpa de kilogramele în plus.

14. FAST-FOOD-URILE



Nu mai este nevoie să precizăm, cred, efectele dezastruoase pe care acest tip de alimente (începând de la hamburger, cheesburger, hot-dog, kebab, shaorma, etc) le au asupra organismului şi a depunerii de grăsime.

Carnea care se află în ele este plină de tot felul de **stabilizatori, sodiu, conservanţi, arome artificiale,** să nu mai vorbim de calităţile nutritive ale uleiului în care este prăjită, la glucidele din chiflă, la maioneza, etc. Nu este de mirare că

aceste produse sunt principalele răspunzătoare pentru stadiul în care societatea noastră modernă a ajuns, mai ales în cele mai puternice state din lume...SUA, unde gradul de obezitate a depăşit cote alarmante.

15. CHIPSURILE

Printre alte ingrediente la fel de nocive ca cele existente în fast-fooduri, se află şi sodiul, prezent şi în chipsurile noastre zilnice. Departe de ceea ce pretind că ar conţine, chipsurile sunt acele tentaţii care ne ademenesc de fiecare dată când din plictiseală, la TV sau calculator, am „ronţăi" ceva....

Ce conţin faimoasele chipsuri?
Pentru a nu risca să se altereze, în chipsuri sunt adăugate grăsimi vegetale hidrogenate, adică margarină, ceea ce determină creşterea colesterolului, într-un procent mai mare decât grăsimea animală, sunt dezechilibrate nutriţional, au un conţinut ridicat de arome şi coloranţi artificiali, otrăvuri chimice care provoacă un dezastru pentru organism.

Renunţă şi la chipsuri, deoarece ele nu au nici o valoare nutritivă, ci dimpotrivă, ele contribuie la creşterea grăsimii din sânge.

Cum începi să pierzi în greutate? REŢETE. SFATURI

Foarte simplu! **Tot ce trebuie să faci este să suprimi TOTAL unele alimente şi să urmezi câteva sfaturi şi concepte de bază.**
La începutul acestui ghid, vorbeam despre o **NOUA RE-EDUCARE ALIMENTARĂ**, care presupune ELIMINAREA INDEILOR VECHI, MOŞTENITE DIN TATĂ ÎN FIU DESPRE ALIMENTAŢIE, DESPE MODUL DE GĂTIRE, DESPRE CUM SĂ MĂNÂNCI, CÂT DE DES, ŞI LA CE TREBUIE SĂ FII ATENT ŞI SĂ TE GÂNDEŞTI DE FIECARE DATĂ CÂND ÎŢI PREGĂTEŞTI MASA SAU COMANZI LA RESTAURANT!

Toate ideile referitoare la ceea ce serveşte de fapt alimentarea, sunt prost interpretate în societatea noastră şi MULŢI TRĂIM PENRU A MÂNCA....INDIFERENT **CE** ANUME.....

Iată un exemplu:
- **dacă iei o masă compusă din carne roşie sau peşte, cu legume, adică proteino-lipidică, vei putea adăuga şi smântână slabă;**
- **dacă vrei să iei o masă compusă din brânză de vacă, împreună cu alimente glucidice, vei alege brânză cu 0% materii grase.**

Îţi propunem 2 exemple pentru micul dejun:

Nr. 1- Se bazează pe *glucide*

- **Un fruct (20-30 minute înainte de masă)**
- **Fulgi fără adaos de zahăr**
- **Pâinea neagră sau integrală**
- **Brânză de vaci cu 0% materii grase**
- **Cafea decofeinizată**
- **Lapte degresat**

Acest mic dejun conţine GLUCIDE BUNE, care eliberează moderat glucoza. Acest mic dejun nu conţine lipide.
Iată la ce te ajută acest gen de mic dejun:

- **Fructul-** poţi alege orice fel de fruct (fereşte-te însă de fructele foarte dulci, mai ales de banane şi de portocale înainte de culcare). Ideal, dimineaţa este un **măr, o portocală, kiwi, două mandarine, clementine, pară,** etc. Pe nemâncate, vitamina C din fructe se absoarbe mult mai bine. Am văzut când anume trebuie mâncat fructul în capitolul anterior şi mai ales DE CE. **Poţi chiar lua un mic dejun compus doar din fructe – o salată de fructe! Îţi voi oferi reţete la sfârşitul ghidului.** Atenţie, însă! Dacă alegi cel de-al 2-lea produs din micul dejun, proteino-lipidic, este indicat să aşteptaţi cel puţin o oră de la consumarea fructului, până la servirea lui;
- **Pâinea neagră-** atenţie la cum alegi pâinea neagră! Nu te lăsa din nou amăgit de „pâinea falsă", înnegrită cu caramel şi fără substanţe nutritive. Multe feluri conţin făină albă în proporţie de 80%...Adevărata pâine neagră are textura mai groasă, şi conţine toate compunentele bobului de grâu, adică 100% din fibrele prezente în grâu, ceea ce transformă nelipsita pâine într-o glucidă bună. De obicei, pâinea neagră recomandată este cea suedeză sau germană, însă atenţie să nu fie îmbogăţită cu zahăr şi grăsimi. ***Mai multe despre beneficiile pâinii negre şi a celei de secară, vei afla într-un capitolul următor***.

De ce totuşi pâine neagră?

- se îmbibă mai repede cu lichidele din stomac
- cerealele integrale reduc riscul bolilor cardiace
- scade nivelul de colesterol
- stabilizează tensiunea arterială şi scade riscul de coagulare a sângelui
- echilibrează nivelul de glucoză din sânge



Pâinea o mănânci goală? În perioada când vei pierde kilograme, este indicat să nu ungi pâinea cu unt, miere, dulceaţă, etc. <u>**Unge pâinea cu brânză de vaci.**</u>

- **Cafea decofeinizată-** am explicat în capitolul anterior de ce este indicat să renunţi la cafeaua tare. Alegeţi cafea decofeinizată
- **Lapte degresat-** fie că îl bei, fie că îl pui în cafea sau în ceai, alege întotdeauna lapte degresat. Până şi laptele semi-gras este de evitat în perioada când încerci să slăbeşti. Poţi chiar alege lapte praf degresat pe care să îl prepari cum doreşti.

Nr. 2. ***Se bazează pe proteine şi lipide.***
Acest meniu nu conţine deloc glucide- nici bune, nici rele. De câte ori eşti la hotel sau la restaurant, este ideal.
Iată ce poţi alege:

- **ouă**
- **şuncă şi/sau jambon, cârnaţi**
- **brânză**
- **cafea decofeinizată, cafea slabă**
- **smântână sau lapte (de preferinţă smântână)**

Acest meniu seamănă cu cele anglo-saxon, fără pâine prăjită, cereale, dulceaţă şi nici zahăr. Este de mare importanţă să excluzi glucidele din acest meniu.

La prânz

Fie că iei prânzul acasă, fie în oraş, prânzul tău să fie întotdeauna bazat pe proteine şi lipide, fără ca acest lucru să însemne că el va conţine grăsimi multe. Am tratat în capitolul precedent ce înseamnă lipidele bune şi rele, dar şi care sunt glucidele recomandate.
Iată ce îţi propun la prânz:

- ***crudităţi***
- ***peşte şi/sau came***
- ***legume***
- ***salată***
- ***brânză***
- băutură: apă neacidulată.

- **Crudităţi, salate, aperitive-** poţi mânca orice salată, atâta timp cât ele nu conţin glucide. Înainte să comanzi salata, verifică conţinutul: să nu conţină cartofi, porumb, morcovi, sfecla. Evită tot în perioada când vei slăbi şi alimentele cum sunt nucile, care conţin şi lipide şi glucide. Mai degrabă alege salata cu şuncă. Precizează de fiecare dată ce să fie scos sau adăugat la salată. Dacă salata ta conţine ***fasole verde, praz, anghinare, varză, conopidă, roşii, andive, sparanghel, ciuperci, ridichi, brânză sau mezeluri,*** mănâncă cât vrei.

Dacă te întrebi daca poţi adăuga smântână sau maioneză (atenţie la colesterol!) la acest stadiu, răspunsul este DA, deoarece masa va fi proteino-lipidică.
Tot ca aperitiv, poţi servi chiar ton, sardele, crab, somon afumat, etc.

- **Felul principal-** va putea fi compus, în special din carne sau peşte. Nu exista nici o restricţie, decât cele cu privire la modul de gătire- nu prăjite, nu pane, ci la grătar. Evită mereu prăjelile în grăsimi, periculoase din cauza colesterolului. Dacă îţi place friptura cu sos, atenţie la conţinut: fără făină! Alege smântână cu un conţinut redus de grăsimi. Ca şi garnitură, alege legume bogate în fibre: roşii, dovlecei, fasole verde, vinete, conopidă, broccoli, etc. Dacă nimic din meniul restaurantului nu îţi este pe plac, alege o salată verde cu brânză slabă.
- **Brânza-** de acum încolo, brânza nu va mai fi însoţită de pâine!! Nu o lua ca o misiune imposibilă; dimpotrivă, o vei savura mai bine când te vei obişnui cu ea. Pentru început, alege salată cu brânză sau caşcaval.
- **Deserturile-** tartele cu fructe sunt ideale, sau deserturile preparate cu zaharină.
- **Băuturile-** orice băutură alcoolică este mai bine de evitat, chiar şi vinul, mai ales când doreşti să slăbeşti. Alege apa, ceaiul slab de plante, şi evită cu orice preţ băuturile carbogazoase deoarece ele dau senzaţia de balonare şi perturbă digestia. În timpul mesei nu este deloc indicat să bei apă, cu atât mai puţin înainte, deoarece astfel îţi perturbi sucul gastric şi îţi deranjezi digestia. Bea apă după ce ai terminat de mâncat. Cine ţi-a spus să bei apă înainte de masă, „să mănânci" mai puţin nu s-a gândit şi la efecte. Bea apă şi între mese-cel puţin un litru de apă.

Ce faci când eşti la petrecere?

- Acceptă paharul de şampanie/alcool, ţine-l în mână, şi înmoaie-ţi buzele, şi pune-l jos când nu se uită nimeni. Sau, poate cine te însoţeşte te poate ajuta, fără ca ceilalţi să observe. Mai există varianta ghiveciului de flori sau a chiuvetei. Soluţia cu explicarea gazdei a motivelor



pentru care nu poţi bea, nu ţine niciodată....cu atât mai puţin cu cât este vorba de încercarea de a slăbi.

- Ce faci cu mâncarea? Te fereşti de sandwichuri, însă accepţi ce se află pe ele: legumele, şunca, oul, salata, caşcavalul, etc. Caută brânza, cârnăciorii fără grăsime, salata de fructe, salata de verdeţuri, etc. Dacă nu eşti sigur că poţi rezista, mănâncă ceva acasă înainte de a ajunge la petrecere, pentru a nu fi tentat să mănânci ceva compomiţător. ***Fii consecvent în determinarea ta de a slăbi şi nu accepta nimic, doar pentru a nu supăra gazda***. Nici măcar buna creştere nu te poate obliga să accepţi să îi dai organismului tău un aliment pe care tu încerci să îl eviţi. Chiar dacă ai acceptat să guşti, rezumă-te doar la o bucată! Până şi garniturile pot să fie simbolic aşezate pe farfuria ta: o lingură de cartofi, paste, orez, etc, dar cât mai multe legume şi salate.
- Ce faci cu desertul? Acceptă o bucată foarte mică şi gustă din ea, lăsând mare parte în farfurie.
- Poţi bea puţin vin, mai ales cel roşu după ce ai mâncat ceva

În perioada când începi să slăbeşti, corpul tău este încă sensibil la glucoză. Meniurile pe care ţi le-am prezentat, te vor ajuta să îţi creşti rezistenţa la glucoză, care, până nu va atinge un nivel optim, nu va fi atât de ridicată. Dacă eviţi glucidele rele câteva zile, şi apoi laşi ştacheta jos, glucidele pe care le-ai poftit în corpul tău se vor asimila imediat şi toată munca ta de până atunci va fi în zadar. ***Toate grăsimile de rezervă pe care ai reuşit să le pierzi vor reveni, dacă nu vei putea să spui nu.***

Cât durează, de obicei perioada în care vei slăbi?
De obicei 2-3 luni. Dacă la 2-3 săptămâni de la renunţarea la vechile obiceiuri, nu poţi să continui cu planul de slăbire, rişti ca tot ce ai pierdut să revină. Vei fi descurajat, desigur, şi nu vei mai avea acelaşi elan de a începe din nou. ***Nu lăsa nimic şi nimeni să îţi stea în cale! Chiar dacă ai dat înapoi, bătălia nu este pierdută!***

<u>La cină</u>

Cina va fi pe bază de glucide bune, fie pe bază de proteine şi lipide.

Nr. 1:

Dacă alegi o cină bazată pe proteine şi lipide, ea va fi asemănătoare cu prânzul. Poţi lua la cină o supă de legume şi zarzavaturi: praz, ţelină, varză, fără cartofi. Poti adăuga şi un gălbenuş, câteva ciuperci mixate, etc. Poţi pune în momentul când o serveşti chiar şi o linguriţă cu unt sau smântână.

La cină poţi alege orice fel de carne, însă pentru persoanele vârstnice carnea nu este indicată seara deoarece toxinele care urmează să fie eliminate din carne pot perturba somnul mai ales dacă s-au servit şi alimente glucidice. La persoanele mai tinere şi mai ales la cele care fac şi mişcare, această combinaţie se „arde” mai uşor. Indicat este să alegi peştele seara deoarece este mai uşor de digerat şi te protejează pe plan vascular. Poţi mânca şi un iaurt seara, excelent pentru digestie, deoarece el conţine mulţi compuşi care ajută la refacerea florei intestinale. Desigur, fără fructe şi adaos de zahăr!

Nu uita, mai ales, să mănânci legume: **roşii, spanac, andive, vinete, conopidă, praz, dovlecei, ciuperci.**

Cina nr. 2:

Dacă ai ales o cină pe bază de glucide, evită să mănânci glucide, şi desigur alimentele interzise: zahărul, cartofii, etc, dar şi lipide, adică **fără carne, peşte, ulei, unt, ouă, brânză,** cu excepţia celei de vaci cu 0% grăsime pe care e mai bine să o păstrezi pentru micul dejun.

Poţi consuma toate legumele verzi, orez neprelucat, fasole şi linte, fără unt, ulei sau grăsimi de origine animală, sau poţi alege paste din făină necernută, şi fără materii grase, pe care nu le vei consuma cu unt, brânză, ci doar cu un sos de busuioc şi roşii, recomandate chiar şi la orezul neprelucrat.

Aşadar, poţi lua la cină:

- **supă de legume (fără unt sau smântână)**
- **orez neprelucrat cu sos tomat**
- **salată**
- **brânză de vaci cu 0% grăsimi.**

Este de dorit să iei o cină ca la prânz, pe bază de proteine şi lipide: ouă, carne fără grăsime cu multe legume bune.

Gustările

De multe ori ţi se întâmplă să nu ai timp să mănânci, din diverse motive. Ce faci atunci? Sari peste o masă, în general peste micul dejun sau prânz, sau te mulţumeşti cu un sandwich pe fugă.

Recomandare mea este însă să faci ce îţi stă în putinţă ***să nu sari peste cele trei mese importante ale zilei.*** Între cele 3 mese esenţiale, mai poţi intercala 1, maxim 2 gustări pe zi. Ce se întâmplă de fiecare dată când sari peste o masă principală? Îţi destabilizezi întreg metabolismul. Nu te lăsa indus în eroare de cei care susţin altfel şi se mulţumesc doar cu o cină copioasă.

Cum facem cu gustarea de la birou, în acest caz, sau chiar în timpul unei călătorii? Îţi voi oferi câteva soluţii care vin să înlocuiască sandwich-ul, hamburger-ul, pizza, etc.

- *şuncă de Praga,* întotdeauna tăiată în felii foarte subţiri, care pot fi mâncate cu mâna;
- *ouă tari:* le poţi cere şi la restaurante
- *roşii:* poate fi mâncată ca un fruct
- *brânzeturi şi caşcaval:* bucăţele mici

Sau, poţi servi o masă doar din fructe, oricât de multe! Ele însă sunt digerate foarte repede şi vei simţi senzaţia de foame nu mult după o astfel de masă. Nu recurge în acest caz la prăjiturele uscate, napolitane, chipsuri, etc.

Dacă erai un mare consumator de dulciuri înainte, vei fi suprins să afli că în prima săptămână, vei putea slăbi între 2-3 kg, dacă respecţi mesele şi principiile enunţate până în acest moment.nu te opri la atât, deoarece dacă după o săptămână vei reveni la vechile obiceiuri alimentare, totul va fi compromis şi vei pune la loc kilogramele respective, mai uşor şi mai repede decât le-ai pus. Treptat, slăbirea va avea loc mai progresiv, cu condiţia să fie respectate recomandările date până acum, însă nu vei slăbi săptămânal la fel de multe kilograme.

Pierderea în greutate se face individual şi depinde şi de fiecare metabolism în parte.

Aparent, bărbaţii slăbesc mai uşor decât femeile, atâta vreme cât nu se urmează un tratament medicamentos care să determine creşterea în kilograme. Pe de altă parte, femeile reţin şi apă la ciclu, ceea ce poate da peste cap măsurătorile, ceea ce nu înseamnă totuşi că rezultatele vor întârzia să apară.

Care ar fi unele bariere în capacitatea femeilor să slăbească?

- anxietatea, care stimulează secreţia de insulină;
- anumite dereglări hormonale, în adolescenţă sau menopauză;
- probleme cu tiroida;
- rezistenţa organismului, mai ales la început, din cauza privaţiuni din timpul nenumăratelor regimuri hipocalorice succesive din trecut

Cu acest plan de a scăpa de kilogramele în plus, nu va mai trebui să îţi faci griji în privinţa colesterolului. Dacă ai ştiut să îţi ţii sub supraveghere lipidele, nu va trebui să te mai îngrijoreze grăsimile.
Atenţie la grăsimile animale: alege carne fără grăsime şi evită şi grăsimile saturate care cresc colesterolul; alege grăsimi care scad colesterolul rău şi îl cresc pe cel bun.

Începe lupta împotriva kilogramelor în plus astfel: fă o listă cu toate alimentele pe care le mănânci de dimineaţa până seara şi ***după ce vei termina de parcurs acest ghid, îţi vei da cu siguranţă seama de ce şi de unde au provenit kilogramele în plus şi de ce nu mai scapi de ele, sau de ce este atât de greu să le elimini.***
S-ar putea să nu mănânci alimentele în combinaţiile permise; să mănânci prea multe lactate, prea multă brânză de vaci, prea multă carne, prea multa pâine, supă de plic, etc.

Verifică cu mare atenţie ceea ce mănânci şi provenienţa acelui produs, dar nu în ultimul rând, citeşte eticheta acelui produs şi fii atent la compoziţia de pe ambalaj. În cazul supei de pe plic, vei remarca faptul că pe lângă legume, sunt şi glucide cum ar fi: amidonul, zaharuri, dextroză, agenţi de îngroşare, coloranţi, etc.
Planul care te va ajuta să slăbeşti, necesită unele eforturi şi chiar sacrificii, chiar dacă principiile pe care el se bazează nu sunt greu de pus în practică.

Dacă urmezi un regim hipocaloric, nu începe acest plan de slăbire, deoarece cantităţile mari de hrană variată după o lipsă de câteva zile, săptămâni, ar putea avea un efect contar aşteptărilor, şi efectul să fie exact cel invers: corpul îşi va face rezervele necesare.

O componentă importantă a alimentaţiei este CUM mâncăm, la fel de important ca şi CE anume mâncăm, dacă dorim să slăbim.
Alimentaţia nesănătoasă şi bogată în grăsime şi glucide are şi un alt aliat: modul în care aceste alimente ajung în corp, adică <u>cantitatea, stilul şi frecvenţa</u>.

Este foarte important şi CUM mănânci pentru a slăbi. Comportamenul tău alimentar are la baza obişnuinţa de până acum, pe care ai preluat-o din ceea ce ai văzut sau din ceea ce ai învăţat de la părinţii tăi.
Pentru a te ajuta în lupta cu kilogramele în plus, trebuie în primul rând să înţelegi că este nevoie de o <u>re-educare alimentară</u> care îţi va da peste cap toate lucrurile legate de alimentaţie şi gătit, pe care le ştiai. Rezultatul acestor noi descoperiri pe care le vei face şi le vei aplica, va fi

pe măsura eforturilor tale şi a ambiţiei de care cu siguranţă vei da dovadă, în lupta ta cu acele kilograme depuse.

Şi CUM mănânci de fapt?

Aproape toţi mâncăm pe fugă, pe furiş, înfulecăm, mâncăm neregulat, ne supra-alimentăm sau mâncăm prea puţin. Consecinţele? Se văd deja: kilograme în plus şi inegal răspândite, celulită, etc, mai târziu probleme legate de sănătate (boli digestive, litiază biliară, diabet, boli cardiovasculare, etc).

Iată ce ar trebui să schimbi în alimentaţia ta:

- mănâncă 3-5 (de preferinţă 4) **mese pe zi**, la interval de cel puţin 3 ore

- **orele şi numărul meselor** trebuie să fie regulate

- **mănâncă încet,** şi mestecă bine alimentele

- **evită să vorbeşti** în timpul mesei şi evită mai ales discuţiile tensionate, evită să citeşti, să te uiţi la TV sau sa asculţi radioul

- asigură-ţi un **ambient cât mai plăcut** la masă, o atmosferă cordială şi alimentele care să arate bine

- mănâncă doar **atât cât este necesar**, pentru a evita senzaţia de "prea plin", deoarece asta însemnă că ai depăşit limita

- asigură-te că **20-25% din raţia zilnică sa fie micul dejun, 10-15% de cină**

- mănâncă alimente uşoare la micul dejun şi cină, în timp ce prânzul, ar trebui să fie cam 55% din alimentaţia zilnică, cuprins între orele 13-15

- o **masă intermediară între micul dejun şi pranz**, mai puţin consistentă-10% din raţia zilnică- fructe, legume, etc

- evită să mănânci mult de dimineaţa, deoarece după trezire, organismul tău munceşte pentru a elimina toxinele

- înainte de culcare toate funcţiile corpului încep să intre în repaos, aşadar, ia din nou o masă uşoară pentru a nu îţi îngreuna procesul de digestie şi metabolismul.

Astfel, zilnic:

- Ar trebui să mănânci **trei sau mai multe porţii de legume** de culoare verde închis şi rădăcinoase: **macriş, morcovi, cartofi dulci, broccoli, varză de Bruxelles, spanac, fasole verde, ardei, pe aburi sau crude.**
- Este indicat să mănânci **trei sau mai multe porţii de fructe proaspete** cum sunt **merele, perele, fructele de pădure, pepenele şi citricele**.
- Este recomandat să mănânci **patru sau mai multe porţii de cereale integrale**, cum este **orezul, meiul, secara, ovăzul, grâul integral, pâinea integrală, pastele fainoase şi legumele păstăi**
- Este important să **reduci până la înlocuirea totală zahărul** din alimente şi a alimentelor **rafinate şi procesate**- care iau din alimente toate calităţile lor nutritive, în favoarea păstrării lor mai multă vreme pe rafturi
- Este indicat să bei **6-8 pahare de apă pe zi,** sau sucuri diluate, ceaiuri de fructe sau plante
- Este recomandat să **eviţi consumul de alcool şi cafea.**
- Este ideal să te rezumi la **hrana naturală, negătită**: jumătate din hrana ta să fie legume, fructe, cereala integrale, nuci şi seminţe.
- Este recomandat să eviţi hrana preparată care conţine aditivi chimici
- Consumă **o lingură plina de seminţe** şi **o linguriţă de ulei presat** la rece.

- Adaugă în alimentaţia ta multivitamine şi minerale şi 1.000 mg de vitamina C.
- Evită consumul de alimente prăjite şi fripte.
- **Mănâncă fructe cu 30- 1 oră minute înainte de masă**
- **Nu bea apă înainte de masă, ci după!**

Cât durează perioada în care vei slăbi?

Deoarece timpul până vei slăbi depinde desigur de un întreg arsenal de factori, vei avea nevoie de „ceva vreme” până când vei reuşi să slăbeşti cât ţi-ai propus.
Perioada în care vei slăbi trebuie să dureze atât cât este nevoie pentru a elimin excesul de kilograme în plus, mai ales deoarece slăbirea ţine seamă de câţiva factori specifici fiecărei persoane.
Ai văzut în capitolul despre calcularea indexului masei corporale cum poţi să îţi determini kilogramele în exces, însă, greutatea ideală ar putea chiar să fie acel prag dincolo de care propriul tău corp se stabilizează şi nu mai pierde din kilograme.

De exemplu, dacă este nevoie să slăbeşti între 10-15 kg, perioada în care vei da jos aceste kilograme poate să dureze de la câteva săptămâni, la câteva luni de zile....
Dacă de exemplu trebuie să slăbeşti doar 5 kg, vei fi foarte tentat să reduci perioada, de îndată cei ţi-ai atins obiectivul. Dacă se întâmplă acest lucru, trebuie să ştii că rişti ca pancreasul tău să nu îşi fi revenit şi să nu se fi odihnit îndeajuns, după lupta care a trebuit să o poarte împotriva invaziei de glucide rele de care a avut parte înainte de a pune în aplicare planul.

Din această cauză, trebuie să dedici cât mai mult timp primei perioade, pentru că pancreasul trebuie să îşi revină şi funcţiile organismului tău îşi vor reveni mai bine.
După ce ai constatat că ai atins kilogramele dorite, nu vei trece la următoarea perioadă a planului tău de slăbire- acela de menţinere a kilogramelor-de pe o zi pe alta, ci progresiv!
Te vei simţi plin de vitalitate, de energie, de dorinţa de a realiza ceea ce nu ai putut înainte când erai prea stresat, prea obosit, prea „fără chef” să faci ceva...

Să reluăm ideile de bază ale **<u>perioadei în care vei fi uimit să slăbeşti echilibrat!</u>**

1. **<u>NU AMESTECA</u>** GLUCIDELE = **PÂINEA ALBĂ, FĂINOASELE** ETC CU LIPIDELE-**GRĂSIMILE, CARNEA, ULEIUL** LA ACEAŞI MASĂ;

2. **<u>ELIMINĂ ZAHĂRUL</u>** DIN MENIUL TĂU

3. MĂNÂNCĂ NUMAI FĂINĂ NECERNUTĂ, PÂINE NEAGRĂ CU TĂRÂŢE, DOAR LA MICUL DEJUN

4. ELIMINĂ **<u>CARTOFII, MAI ALES CARTOFII PAI</u>**, OREZUL ALB, PASTELE DIN FĂINĂ ALBĂ

5. RENUNȚĂ LA **<u>ALCOOL</u>** ȘI ACCEPTĂ DOAR VINUL, ÎNCEPÂND CU PERIOADA ÎN CARE ÎȚI VEI PĂSTRA ECHILIBRUL PONDERAL

6. EVITĂ CAFEAUA TARE; ALEGE **CAFEA DECOFEINIZATĂ**

7. RESPECTĂ CELE **<u>3 MESE</u>** ŞI FI CONSECVENT ÎN CEEA CE PRIVEŞTE INTERVALELE ORARE

8. ALEGE LIPIDELE BUNE (Cap. anterior) PENTRU LUPTA CU BOLILE CARDIO-VASCULARE

9. **BEA APĂ DUPĂ SERVIREA MESEI, NICIODATĂ ÎNAINTE**

10. NU MÂNCA REPEDE ŞI FII CÂT MAI RELAXAT ÎN TIMPUL MESEI

11. EVITĂ BĂUTURILE ACIDULATE; PREPARĂ ACASĂ SUCURI DE FRUCTE, **50% APĂ**

12. DUPĂ O MASĂ PE BAZĂ DE GLUCIDE, **AŞTEAPTĂ 3** ORE PÂNĂ A CONSUMA O LIPIDĂ;

13. DUPĂ O MASĂ PE BAZĂ DE LIPIDE, **AŞTEAPTĂ 5 ORE** PÂNĂ A CONSUMA GLUCIDE;

14. CONSUMĂ O VARIETATE DE FIBRE ALIMENTARE (CELULOZĂ): **SALATE, LEGUME VERZI, FRUCTE**

Îţi oferim alte meniuri pentru perioada când vei îţi vei pune în funcţie planul de a elimina kilogramele în plus.

Idei pentru prânz:

3. **salată de roşii + carne de pui, curcan, iepure, etc fiartă + fasole verde + brânză + apă, cea slab**
4. **salată de castraveţi + fileu de peşte slab + spanac + brânză + apă, ceai slab**
5. **ridichi + escalop din carne roşie- vită, curcan, pui, etc + brânză + apă, ceai slab**
6. **biftec la grătar + broccoli + brânză + apă, ceai slab**
7. **salată de ciuperci + pui fript + dovlecei la grătar + brânză + apă, ceai slab**
8. **salată verde + cotlet de porc + piure de ţelină + apă, ceai slab**
9. **praz cu sos slab în grăsimi, fără făină + ridichi + file de peşte + apă, ceai slab**
10. **ţelină cu sos + pulpă de miel + dovlecei la grătar + brânză + apă, ceai slab**
11. **sardine în ulei + cârnaţi la grătar + varză + apă, ceai slab**
12. **sparanghel + caltaboş la grătar + piure de conopidă + brânză + apă, ceai slab**
13. **salată verde cu şuncă + piept de pui la grătar + mazăre + brânză + apă, ceai slab**

14. supă de legume şi carne + rasol + praz, varză + apă, ceai slab

15. somon afumat + carne de raţă + salată de ciuperci + brânză + apă, ceai slab

16. ton în ulei + biftec la grătar + salată verde cu brânză + apă, ceai slab

17. varză roşie + calcan cu sos de capere + piure de fasole verde + brânză + apă, ceai slab

18. şuncă de Praga + somon afumat + spanac + brânză + apă, ceai slab

19. brânză Mozzarella + escalop de viţel + varză de Bruxelles + apă, ceai slab

20. 1 ou fiet + antricot + vinete + brânză + apă, ceai slab

Idei pentru cină (proteino-lipidice)

1. **supă de peşte + şuncă de Praga + salată verde + brânză + apă, ceai slab**
2. **supă de legume + roşii umplute + salată verde + iaurt + apă, ceai slab**
3. **supă de ceapă + ton în ulei + salată verde + brânză slabă de vacă + apă sau ceai slab**
4. **supă de legume + piept de pui + salată verde + brânză de vacă + apă sau ceai slab**
5. **brânză Mozzarella cu roşii + vinete la grătar + salată de andive + apă sau ceai slab**
6. **salată de ciuperci + vinete umplute + salata verde + brânză de vacă + apă sau ceai slab**
7. **castraveţi cu smântână slabă + omletă + salată verde + apă sau ceai slab**
8. **sparanghel + fileu de peşte + spanac + brânză + apă sau ceai slab**

Idei de meniuri glucidice permise în perioada când vei slăbi, recomandate mai ales in perioada când îţi vei menţine echilibrul ponderal

1. **supă de legume + orez neprelucrat cu roşii + iaur slab**
2. **supă de legume + paste făinoase integrale + roşii + brânză de vaci**
3. **pepene verde + linte sau mazăre + brânză de vaci + salată verde**
4. **roşii la cuptor + fasole uscată + brânză de vaci + iaurt slab**
5. **cuş-cuş cu legume + brânză de vaci**
6. **gref + vinete umplute cu piure de ciperci si brânză de vaci + iaurt slab**

FAZA 2
Cum îţi menţii echilibrul ponderal după ce ai slăbit?

Acum că ai reuşit să ajungi la greutatea la care visai, este momentul să vedem cum poţi să îţi şi menţi noul aspect, cum poţi să te asiguri că nu vei reveni la vechea greutate şi cum să stai departe de vechile obiceiuri.
Îţi propunem metode de întreţinere ca urmare a faptului că deja ţi-ai însuşit cu succes noile tehnici si principii ale noului stil de alimentaţie. Deja ai eliminat acele produse care erau cele mai rele pentru organismul tău, ai înţeles de ce combinaţiile dintre diversele grupuri alimentare nu te ajută să slăbeşti, ci dimpotrivă.

Cât durează această perioadă?

Din moment ce îţi menţi greutatea, şi nu vrei să revii la vechiul aspect de care ai vrut să scapi, de acum încolo va trebui să spui NU unor produse, combinaţii şi stil de viaţă TOATĂ VIAŢA!

Să învăţăm aşadar cum să ne gestionăm alimentaţia!
Dacă în prima perioadă în care ai slăbit ai avut parte de multe interdicţii, a doua perioadă a planului nostru nu constă din atât de multe interdicţii. Vor exista în continuare produse pe care va trebui să le eviţi în unele condiţii, însă trecerea se va face treptat, nu de la o zi la alta.
De exemplu, dacă în prima perioadă micul dejun glucidic era cel recomandat, acum nu te vei supune la atâtea constrângeri...vei putea din când în când să te bucuri de o brioşă, de un corn cu unt, etc. Dacă ţi-ai permis acest lux, însă, va trebui să fii mai ferm cu alegerea ta pentru prânz şi cină....fie nu vei lua o bucată de ciocolată după-masa sau la cină nu vei bea vin sau şampanie.

Vei începe să înţelegi secretul menţinerii kilogramelor deoarece vei învăţa cum să îţi repartizezi chiar tu meniurile, dar şi micile abateri, cum să gestionezi regulile pe care ţi le propun şi cum să ştii care este cea mai rezonabilă limită, (de exemplu în ceea ce priveşte combinarea lipidelor cu glucidele- care diferă de la caz la altul, dar mai ales de sensibilitatea fiecăruia la glucoză), peste care nu va trebui să treci, dacă nu vrei ca munca ta de până atunci va fi compromisă...şi ar fi mare păcat...

Dacă în prima perioadă ai reuşit să îţi măreşti pragul de rezistenţă la glucoză, acum pancreasul tău va putea controla mai bine secreţia de insulină, care va fi în calitatea necesară pentru a elimina excesul de zahăr.
O regulă de aur în ambele perioade va fi să te cântăreşti mereu, pentru a ştii dacă misiunea de a slăbi a fost de succes sau pentru a verifica dacă planul dă rezultate.
Fie că mănânci acasă sau la birou, EVITĂ PÂINEA, cu excepţia micului dejun când o poţi unge cu brânză de vacă!



Vei învăţa să savurezi şi să cauţi mâncăruri rafinate, de bună calitate şi să nu te mulţumeşti cu ceea ce erai obişnuit înainte, mai ales de fiecare dată când iei masa la restaurant, când TREBUIE SĂ ALEGI UN MENIU PE CARE NU ÎL IEI ACASĂ, MAI ALES PEŞTE!

Iată un alt exemplu: dacă vrei să mănânci cartofi pai, ALEGE O SALATĂ MARE!
Orice „abatere" ai alege, diminuează-i efectele şi nu ceda cu uşurinţă şi foarte des! Trebuie să îţi descoperi resursele necesare, argumentele de care ai nevoie şi tăria pentru a reacţiona negativ de

câte ori trebuie să alegi, să accepţi sau să cauţi ceea ce urmează să mănânci. Nu te lăsa păgubaş spunându-ţi **„văd eu după...”**. A te bucura de momentul în care vei simţi gustul de tort, cartofi pai, hamburger, etc, este un pericol în faţa căruia nu trebuie să cedezi DE TOT, SAU PREA DES, decât dacă ai alte arme cu care să contracarezi efectele acelui „deliciu...”

Principiul ***„am musafiri de Crăciun- nu pot să nu gătesc, nu pot să nu mănânc alături de musafiri meniurile tradiţionale, alături de prăjituri, etc..”*** nu mai funcţionează ca în cazul unei cure de slăbire care ţine 2-3 luni....şi e gata de Crăciun...Poţi să îţi gestionezi chiar şi în aceste momente alimentaţia, cu succes şi să găseşti mult mai multe meniuri şi alimente care să vină în compensarea celor pe care de fapt nu prea aveai voie să le mănânci în perioada când vei învăţa să găseşti metode de compensare a micilor abateri.

Scopul interdicţiilor din perioada în care vei slăbi este acela de a-ţi ridica nivelul de toleranţă la glucoză- dacă vei face mici concesii după cei ai slăbit şi te afli în perioada de menţinere a greutăţii corporale....ai toate şansele să pui înapoi 3-4 kg. Ce faci? Revi din nou la interdicţiile care te-au ajutat să slăbeşti....

Secretul este să fii foarte vigilent şi strict cu tine însăţi în perioada în care vei slăbi!

Încearcă să îţi impui nişte obiceiuri pozitive pentru a te scoate de sub dependenţa celor vechi, şi astfel vei trece mai uşor de fiecare tentaţie.
Dacă eşti la un restaurant italian şi îţi fac cu ochiul spaghetele, comandă, însă fii conştient de efectele lor şi nu uita să compensezi efectele glucidelor din spaghete, în aceeaşi zi.
Vei avea momente când nu vei fi la fel de convins că poţi spune nu orezului sau cartofilor din garnitura pentru carne, însă vei vedea în acele momente vei putea, cu atât mai mult, cu cât rezultatele vor fi mai bune decât ai anticipat! **Vei înţelege de ce este nevoie să fii cumpătat şi să faci unele sacrificii.**

VEI VEDEA CUM, ÎN TIMP, VEI ŞTII CUM SĂ ÎŢI AUTO-REGLEZI TENTAŢILE
ŞI CUM SĂ ÎŢI AUTO-GESTIONEZI ALIMENTAŢIA!

Ce vei mânca în perioada de menţinere a kilogramelor dorite?

Poţi aplica în continuare regulile din perioada în care ai slăbit: fructe pe stomacul gol, şi niciodată în combinaţii de glucide şi proteine, niciodată imediat după masă sau chiar înainte, deoarece altfel ele vor fi prost digerate. Fructele cu un nivel scăzut de glucide sunt cele recomandate la fel ca în perioada în care ai slăbit: căpşunile, zmeura, murea, etc.
Dacă ai luat o masă din proteine şi lipide, poţi adăuga şi smântână, însă fără zahăr.
La începutul mesei acum poţi mânca şi pepene verde, cu 30 de minute înainte de micul dejun.
Dacă sunt recomandate compoturile de fructe fierte? Chiar dacă tulburările gastrice sunt mai mici în combinaţii cu alte alimente, şi nu vor fermenta atât de mult în stomac, fructele îşi pierd calităţile prin fierbere, ele pierzându-şi din puterea glucidelor. Fructele din sirop sunt şi ele de evitat, din cauza conţinutului mare de zahăr.
Cât despre fructele uscate, ele au un indice glicemic mediu, fibre bune şi glucide bune.
Vei lăsa în continuare la o parte deserturile dulci şi apetisante şi nu vei accepta decât ciocolată neagră, tarta de fructe, spumă de ciocolată şi foarte foarte rar o felie de tort.

Aminteşte-ţi că în prima fază de slăbire corpul tău şi-a echilibrat rezistenţa la glucide prin controlarea secreţiei de insulină şi a face acum abuz de dulciuri după câteva luni- cât a durat prima perioadă, nu te-ar avantaja în nici un fel. Sentimentul de vină şi resemnare va fi acolo imediat ce ai terminat de savurat o bucată de ciocolată zilnic, torturi, îngheţată, etc...

De asemenea, nu vei accepta decât băuturi cum ar fi vinul şi şampanie de bună calitate, şi şi aceastea, nu înainte de masă, pe stomacul gol; mai bine gustă puţină brânză, salam, peşte, etc. Cafeaua bea-o în continuare fără cofeină şi nu accepta abateri decât foarte rar, compensând mereu mica abatere.

Deşi a doua perioadă, când îţi vei menţine greutatea nu are atât de multe restricţii ca prima perioadă şi sunt îngăduite şi unele abateri de la principii, vei vedea că la început va fi şi cea mai greu de respectat.

De ce? Pentru că aici intervine o bună-gestiune din partea ta, subtilă şi de efect, care va trebui să fie permanentă, riguroasă şi srictă.
Fii întotdeauna vigilent şi evită orice risc de a-ţi compromite munca depusă până în acelmoment.
Nu lua principiile prezentate în acest ghid ca fiind de sine stătătoare, ci mai degrabă ca formând un tot unitar, ale cărui componente se leagă şi depind una de cealaltă.
Dacă bei vinul după cină, însă înainte ai luat un pahar de coniac pe stomacul gol- nepermis, metabolismul tău va fi compromis!
Nu te aştepta în acest caz la acţiunea benefică a vinului asupra organismului tău, şi cu atât mai puţin a coniacului!

NU FACE ABUZURI ŞI NU ALTERNA PERIOADELE DE LUNGI ABATERI URMATE DE REVENIRE LA REGULILE DIN PERIOADA ÎN CARE AI SLĂBIT!

Scopul tău este să ajungi să îţi stabilizezi greutatea şi să ştii când este destul! Ţine minte că toată viaţa va trebui să îţi gestionezi numărul de kilograme, şi perioada după ce ai slăbit este esenţială pentru a deprinde tot ceea ce este necesar pentru a realiza acest lucru cu succes.
Vei vedea cum pe zi ce trece constrângerile vor fi mai uşor de urmat şi cum gestionarea meselor tale şi a conţinutului lor va deveni un adevărat reflex pentru tine şi o obişnuinţă, la fel cum era înainte să comanzi cartofi pai cu şniţel.

O dată ce ai înţeles principiile de slăbire şi menţinere a greutăţii, vei fi descoperit, de fapt, UN NOU MOD DE A TRĂI şi re-educarea ta alimentară va fi intrat pe făgaşul normal!

Nu lăsa anturajul şi ceea ce spun cei din jur să te descurajeze! Încearcă în schimb să îi înveţi şi pe cei care vor să asculte principiile care te-au ajutat pe tine să îţi regăseşti echilibrul. Dacă nu există persoane care să vrea să asculte, nu reunuţa la ceea ce ştii că a funcţionat în cazul tău şi ocupă-te exclusiv de tine!
Nu trebuie să ştie vecinii ce mănânci tu!

Libertatea pe care o vei avea acum de a-ţi alege meniurile, ***va fi totuşi una supravegheată, atât de măsurarea periodică a greutăţii, cât mai ales de atenţia la alegere a meniurilor, a combinaţiilor alimentare permise, a orelor de masă, etc.***
Urmăreşte-ţi obiectivul în fiecare clipă; după ce ai slăbit va trebui să lupţi în continare să îţi menţii kilogramele şi echilibrul.

Nu accepta abateri fără a le compensa şi nu schimba direcţia pe care ai ales-o! Menţine-te pe drumul cel bun şi vei simţi cum, fără să îti dai seama noul mod de a te alimenta va deveni după o perioadă instinctual, un reflex automat!

Iată încă o dată principiile pe care ţi le propun pentru tot restul vieţii, pentru a-ţi păstra numărul de kilograme:

1. ***Continuă să <u>eviţi combinaţia între glucidele rele şi lipidele</u>. Chiar dacă nu ai încotro, nu le consuma decât în cantitate foarte mică, şi să compensezi cu multe multe fibre, cum ar fi salata***
2. ***Nu mânca bucăţi de zahăr, miere, dulceaţă, bomboane, etc. Foloseşte alt gen de îndulcitori, la nevoie***
3. ***Nu mânca decât extrem de rar făinoase- alege în schimb orez neprelucrat, paste complete, cereale integrale***
4. ***Nu mânca pâine la prânz şi cină, decât la micul dejun***
5. ***Evită sosurile cu făină***
6. ***Alege unt cu un conţinut slab de grăsimi decât margarină***
7. ***Consumă doar lapte degresat***
8. ***Mănâncă mult peşte şi lipide bune pentru combaterea bolilor cardiace***
9. ***Fereşte-te de deserturile apetisante, ciocolată, îngheţată, etc- alege tartele de fructe, ciocolata neagră, îngheţată de fructe, etc***
10. ***Evită prăjiturile cu făină şi zahăr- alege spume de fructe cu ouă***
11. ***Bea apă sau ceai după masă***
12. ***Nu consuma băuturi alcoolice pe stomacul gol***
13. ***Consumă mai degrabă vin sau şampanie după masă sau dacă serveşti înainte, mănânca brânză, peşte, salam, etc***
14. ***Renunţă la băuturile carbogazoase, mai ales la cola şi la cafeaua decofeinizată***

Dacă ai avut o abatere, compensează cu multe fibre pentru o bună digestie, pe parcursul mai multor mese.

<u>MENIURI PENTRU PĂSTRAREA ECHILIBRULUI PONDERAL ŞI COMPENSAREA ABATERILOR</u>

Meniul no. 1

- ***Micul dejun***
  Un fruct
  Pâine neagră
  Unt slab
  Cafea decofeinizată
  Lapte degresat

- ***Prânz***
  Avocado
  Friptură cu fasole verde
  Tartă fructe- <u>abatere</u>

- ***Cină***
  Supă de legume
  Omletă cu ciuperci
  Salată verde
  Brânză de slabă de vacă

Meniul no. 2

- ***Micul dejun***

Suc de portocale
Pâine neagră sau brioşe - abatere
Unt
Cafea cu lapte

- ***Prânz***

Crudităţi- salată de legume
Fileu de peşte la grătar
Spanac
Brânză
Apă

- ***Cină***

Ouă cu roşii
Salată verde
Apă

Meniul no. 3

- ***Micul dejun***
  Un fruct
  Pâine neagră
  Unt slab
  Cafea decofeinizată
  Lapte smântânit

- ***Prânz***
  Somon afumat
  Pulpă de oaie cu fasole
  Salată verde
  Brânză
  Spumă de ciocolată- abatere

- ***Cină***
  Supă de legume
  Roşii umplute
  Salată verde
  Brânză de vaci cu 0% grăsimi
  Apă

Meniul no. 4

- ***Micul dejun***
  Ouă
  Şuncă
  Cârnat
  Cafea sau cafea decofeinizată + lapte

- ***Prânz***
  Stridii
  Ton la grătar cu roşii
  Tartă cu căpşuni- abatere
  Vin- abatere

- ***Cină***
  Supă de legume
  Conopidă gratinată
  Salată verde
  Iaurt
  Apă

Meniul no. 5

- ***Micul dejun***
  Suc de portocale
  Fulgi de cereale cu brânză de vaci cu 0% grăsimi
  Cafea sau cafea decofeinizată + lapte degresat

- ***Prânz***
  Ficat de pui
  Somon la grătar cu spanac
  Cremă fondantă de ciocolată amăruie- abatere
  Apă

- ***Cină***
  Sufleu de brânză
  Oaie cu linte
  Brânză
  Lapte de pasăre- abatere

Meniul no. 6

- ***Micul dejun***
  Pâine neagră
  Brânză de vaci cu 0% grăsimi
  Cafea sau cafea decofeinizată + lapte degresat

- ***Prânz***
  Crudităţi (castraveţi, ciuperci, ridichi)
  Peşte înăbuşit cu sos tomat
  Brânză
  Apă, ceai de plante

- ***Cina***
  Supă de legume
  Şuncă slabă
  Salată verde

1 iaurt

Meniul no. 7

- ***Micul dejun***
  Pâine neagră
  Brânză de vaci
  Cafea sau cafea decofeinizată
  Lapte degresat

- **Prânz**
  Salată de andive
  Antricot cu fasole verde
  Căpşuni
  Băuturi: 1 pahar de vin

- **Cină**

1 portocală
1 măr
1 pară
150 grame de zmeură
Apă

Meniul no. 8

- ***Micul dejun***
  Pâine neagră
  Unt slab
  Cafea sau cafea decofenizată
  Lapte degresat

- **Prânz**
  Ton cu vinete
  Salată verde
  Brânză

- **Cină**

Supă de legume
Mâncare de linte
Căpşuni
1 pahar de vin- abatere

Nu renunţa!!!

Parcurgând toate secţiunile anterioare ale principiilor de slăbire, poate te simţi puţin depăşit de situaţie şi te gândeşti că nu poţi să urmezi majoritatea sfaturilor pe care le-am dezvoltat în principal ***din cauza timpului şi a lipsei de energie.*** În plus, având în vedere programul agitat pe care îl ai, abia găseşti timpul necesar pentru a mânca şi cu atât mai puţin pentru a pune în aplicare cea ce am sugerat în capitolul anterior.

Aceasta nu este tipul de gândire pe care trebuie să îl adopţi. Vrei să ai o viziune asupra întregii situaţii. Gândeşte-te că ai început să citeşti acesta carte pentru că vrei să pierzi din kilogramele pe care le-ai câştigat în decursul a 3, 4, 5 luni, 1, 2 ani, etc. Acum când lucrurile se complică nu însemană că trebuie să renunţi.

Acesta este momentul în care trebuie să-ţi pui în aplicare ambiţia şi determinarea. Este necesar să te focalizezi pe scopul final, acela de a slăbi lăsând la o parte aceste gânduri negative. În mod cert, se poate întâmplă să vrei să renunţi, atunci când ai o zi proastă, sau chiar mai multe zile neconstructive, dar acesta este momentul în care trebuie să te mobilizezi şi să încerci încă o dată.

Vei reuşi să slăbeşti!

Ai reuşit să parcurgi o bună parte din această parte, probabil ai şi început să aplici unele principii descries anterior. Nu trebuie să te opreşti acum, dacă vrei ca schimbările să înceapă să apară din ce în ce mai pronunţat. Continuă să ai grijă de cariera ta, de tine, de ceea ce este important pentru tine-copiii, soţul, soţia, educaţia ta, de treburile casnice dar nu renunţa la dorinţa ta de a slăbi. Astfel vei descoperi că eşti mulţumit de tine.

Este mai puţin important dacă unele idei pe care le-am evidenţiat în această carte sunt departe de ceea ce ţi-ai propus, sau dacă ai sau nu ai timp să măsori şi să cântăreşti mâncarea. Aici intervine perspectiva ta: ***lumea aşa cum ştim că există nu se va destrăma pentru că tu nu faci ceva din ceea ce am sugerat mai devreme.*** Aminteşte-ţi că tot ceea ce este scris în aceasta carte sunt doar sugestii. Trebuie să le priveşti ca atare şi să descoperi ce ţi se potriveşte.

În viaţa zilnică apar lucruri pe care le-ai planificat sau nu, sau pe care le-ai prevăzut dar trebuie să le rezolvi şi **să reuşeşti să păstrezi linia pe care ritmul zilnic o impune.**
Este aceeaşi cale pe care trebuie să o urmezi atunci când vrei să pierzi din greutate:

- Îţi propui un scop: "**să pierd din greutate**"
- Faci un plan de acţiune: pierd din greutate folosind această metodă şi această metodă
- Renunţi la planul tău de alimentaţie din cauza unui baton de ciocolată pe care îl mănânci singur; minimizezi dezastrul revenind la planul tău

Aminteşte-ţi doar că trebuie să continui pe acelaşi drum.
Este necesar să lupţi împotriva descurajării chiar dacă lupta se anunţă una grea şi obositoare. Vei fi mulţumit de tine atunci când vei trece peste această stare neprielnică şi dăunătoare.
Vei descoperi că zilele vor trece destul de greu mai ales atunci când trebuie să pierzi din kilograme. În acest moment devine incredibil de dificil să te menţii pe un drum al cărui sfârşit corespunde pierderii în greutate şi din această cauză există o mare probabilitate de renunţare
Minimizează. Învaţă să minimizezi efectele negative care ar putea influenţa progresul pe care l-ai făcut până acum. În acest mod vei avea cât mai puţin de recuperat atunci când îţi vei continua planul.
Metodele pe care le foloseşti pentru e pierde din greutate pot fi mari consumatoare de timp sau greoaie sau poţi descoperi că nu dau rezultate. Nimic nu este bătut în cuie. Ai puterea să schimbi întreagul tău regim alimentar!

Oamenilor nu le plac schimbările şi acesta este unul dintre motivele din cauza căruia te blochezi. Este momentul pentru o schimbare şi va fi dificil pentru că ceea ce faci în acest momemt îţi reglează stilul de viaţă.

Pentru a reuşi să respecţi ceea ce ţi-ai propus, vei avea nevoie de mai mult decât dorinţă, vei avea nevoie de determinare, ambiţie şi susţinere. Ai citit o parte din această ghid şi ai început un program de pierdere în greutate care a dat rezultate. Ceea ce este necesar să faci este o reeevaluare a vieţii tale şi o impunere de noi scopuri şi principii.

Continuă şi încerci până reuşeşti să faci schimbarea pe care ţi-o doreşti.

Dar mai presus de toate, trebuie să-ţi stabileşti obiective şi target-uri realiste. Nu te aştepta să pierzi kilogramele în plus dintr-o dată sau într-un timp scurt. Acest lucru nu este nici fezabil şi nici sănătos.
Propune-ţi obiective realiste care pot fi atinse şi premiază-te atunci când reuşeşti pentru că nu contează dacă ai fost la limita puterilor ci contează că ai reuşit că-ţi atingi scopul. Atunci când primul obiectiv este îndeplinit, stabileşte-ţi un alt obiectiv pe care trebuie să-l duci la îndeplinire şi apoi altul până când primul target de pierdere a greutăţii va fi atins.

Când ai reuşit acest lucru va trebui să faci o reevaluare şi să menţii lucrurile între aceeaşi parametrii, pentru a-ţi menţine greutatea obţinută. Şi în final vei descoperi că efortul a meritat şi poţi să spui mândru că ai pierdut din greutate.

Sunt perfect de acord că nu este aşa de simplu precum sună, dar nu este chiar atât de grav dacă eşuezi. Mai ţii minte calea simplă de care vorbeam la începutul cărţii? Este un bun exemplu al acestei idei.
Simplifică această problemă majoră şi vei descoperi că nu trebuie să faci faţă unei situaţii care pare fără ieşire ci ai în faţă o serie de probleme, a căror rezolvare este mai simplă decât situaţia iniţială.
Cu alte cuvinte, ia lucrurile uşor, pas cu pas, nu te ancora în toată complexitatea situaţiei şi fii pregătit să întâmpini multe obsatcole.

Dar abordând situaţia întru-un mod mai simplu, fără a dramatiza şi stabilindu-ţi obiective pe termen scurt, având o perspectivă largă a întregii situaţii, vei reuşi să faci faţă provocării.

Capitolul IV

ALEGEREA ŞI PREGĂTIREA MESEI

Coşul de cumpărături- ce să alegi şi DE CE la fiecare raion de alimente



Drumul cel bun pentru punerea în aplicare a planului tău de slăbire începe de la planificarea listei de cumpărături, şi apoi continuă desigur cu umplerea coşului, planificarea meselor şi a modului de gătire.

Cu tot felul de dulciuri, preparate de patiserie proaspăt scoase din cuptoare, bomboane de toate culorile, prăjiturele, torturi, îngheţată, ciocolată şi desigur tot felul de chipsuri, acea oră petrecută la supermarket se poate adeveri a fi un adevărat dezastru în calea planului tău de a urma principiile de alimentaţie pe care le-am expus până acum.

De obicei, o familie îşi face cumpărăturile la supermarket 1 dată, de 2 ori pe săptămână, ceea ce înseamnă că în cadrul acestor vizite destul de "dese" există destul de multe şanse să aleagă şi produse alimentare care într-un fel "contravin" cu planul de a slăbi, contribuind desigur la adăugarea a acelor kilograme nedorite.

De acum, vizitele la supermarket se vor transforma în experienţe mult mai uşoare care îţi vor asigura mult mai multe alimente sănătoase, dacă începi cu o listă de cumpărături, care să fie literă de lege! Cu o listă de cumpărături la îndemână, nu vei mai fi tentat să te plimbi prin raioanele de dulciuri, chips-uri, etc, şi să cumperi astfel de produse "de poftă". Poţi să foloseşti această listă, sau să îţi creezi propria listă de cumpărături sănătoase, pentru planul tău de a slăbi.

Ce ar trebui să conţină lista ta de cumpărături?

- Uită-te în frigider şi vezi ce îţi lipseşte sau ce se va termina în curând. Gândeşte-te pentru câte zile va trebui să îţi faci cumpărăturile şi planifică meniul pe 3-4 zile.
- Scrie ce îţi lipseşte din friginder: OUĂ- mănâncă mai degrabă albuşul oului, deoarece gălbenuşul conţine foarte mult colesterol; LAPTE- 1% grăsime, pasteurizat; IAURT- 0-2% grăsime, fără zahăr; brânzeturi- cu un conţinut mic de grăsime, proaspete; ŞUNCĂ- fără grăsime, etc
- Să trecem şi legumele. Morcovi, ţelină¸ pătrunjel, spanac, broccoli, ceapă, roşii, ardei, castraveţi, dovlecei, salată verde, varză, etc.
- Fructele- mere, pepene, căpşuni, portocale, gref, struguri, piersici, prune, nectarine, etc
- Carnea: pui dezosat, peşte, curcan, etc. Vom discuta mai multe despre carne.

Cea mai mare parte ar trebui să fie compusă din legume şi fructe proaspete. Ele îţi oferă vitamine, minerale, antioxidanţi, fibre şi nu conţin grăsimi. Cu toţii avem nevoie de fructe şi legume proaspete zilnic. Alege o varietate de legume şi fructe şi asigură-te că atât tu cât şi cei din familia ta aveţi parte de cât mai multe fructe şi legume zilnic.

Majoritatea produselor din cereale şi grâu, ar trebui să includă cereale integrale nu făină albă rafinată. Lista ar trebui aşadar să conţină pâine din cereale integrale şi seminţe, cereale fără zahăr pentru micul dejun, paste făinoase din cereale integrale, etc. Ele conţin vitamine, minerale, fibre, care adesea lipsesc din dietele noastre moderne. Citeşte şi de această dată eticheta pentru a verifica conţinutul produsului, şi nu te lăsa infulenţat de denumirea produsului. Voi reveni asupra acestui subiect.

Alege carne albă- peşte, sau de pasăre, dar şi carne macră pentru raţia ta de proteine. Alege carne proaspătă şi evită să o îngheţi înainte de consum. Evită semi-preparetele pe bază de carne, deşi sunt rapide, deoarece ele au un conţinut mare de sodiu şi grăsimi. Alege şi nuci, seminţe şi leguminoase care sunt bogate în fibre şi proteine vegetale de care ai nevoie.

Evită desigur să treci pe lista "suc". Alege APA, LAPTE, CEAIURI DE PLANTE. De multe ori alegem sucuri doar pentru a avea ceva la bar pentru musafiri, însă tentaţia este prea mare şi ne trezim că musafirii suntem de fapt noi. Musafirii vor aprecia mai degrabă un suc de fructe proaspăt stors şi diluat cu apă sau un ceai! NU FACE COMPROMISURI DE DRAGUL ALTOR PERSOANE! Dar nici nu aştepta ca ei să înţeleagă tot timpul alegerea ta…

- Alege produse lactate cu un conţinut foarte mic de grăsimi, pasteurizate şi fără adaos de zahăr!
- Atenţie la dressingul pentru salate, şi condimente! Ele conţin de multe ori şi zahăr! Cât despre ulei- dublu rafinat nu are ce căuta pe lista ta! Cel extra-virgin de măsline este cel mai potrivit.
- Produsele în conservă trebuie şi ele alese cu grijă! Caută alimente fără sodiu, cu legume şi sos slab.
- Evită să adaugi pe listă cârnaţi graşi, semi-preperate din carne şi sandwhich-uri, sau pizza. Alege să îţi găteşti chiar tu un sandwich sănătos cu pâine integrală cu seminţe, unt slab, o felie de şuncă sau piept de pui şi multe legume şi salată verde!
- Elimină orice desert şi gustare cu zahăr! Mai degrabă alege biscuiţii din cereale integrale, seminţe, nuci, etc.

După o zi destul de lungă la birou, te opreşti la magazin să cumperi ceva pentru cină. Deşi încă nu te-ai decis ce vei găti, nu ai nici listă de cumpărături şi nu eşti sigur ce mai ai încă acasă în frigider şi în cămară. Ajungi la magazin sau la supermarket şi dintr-o dată ceva îţi trage cu ochiul- adică, foame cum îţi este, TOTUL. Tot ceea ce vezi ţi se pare destul de bun pentru cină. Când ajungi acasă îţi dai seama că tot nu ai tot ceea ce îţi trebui pentru o masă sănătoasă, aşa cum ai fost învăţat, şi deci planul tău nu poate fi pus în aplicare. Recurgi aşadar la ceva rapid, improvizat, şi renunţi la supa de legume recomandată seara, la legumele cu carne, etc.

Ce trebuie aşadar să faci pentru a evita astfel de situaţii? Pe lângă faptul că va trebui să îţi înfrânezi impulsul de a cumpăra alimente care nu sunt pe lista noastră menită să ne ajute să slăbim, este nevoie să PLĂNUIM înainte ce anume vom mânca, înainte de a ajunge la supermarket.

Iată ce trebuie să faci înainte de a merge la cumpărături

1. întocmeşte o listă cu toate alimentele de care ai nevoie pentru acea săptămână. Verifică acasă pentru a vedea dacă ai vreun alimente de pe listă. Trage linie peste alimentele pe care deja le ai
2. dacă supermarketul este unul cunoscut deja de tine, organizează-ţi lista de cumpărături în ordinea raioanelor cu alimente- de exemplu, în supermarketul unde mergi tu de obicei

primul raion este cel de lactate, apoi legume, fructe, carne, etc. Eviţi astfel să te plimbi prin raionul cu dulciuri

3. mănâncă ceva înainte de a merge la cumpărături şi evită să mergi când eşti cu stomacul gol
4. evită să duci cu tine persoane care nu ştiu despre planul tău de a slăbi şi deci vor umple coşul de alimente la întâmplare
5. alege producători de alimente pe care deja i-ai încercat şi ştii că au produse bune, cu un conţinut mic de grăsimi

Pregătirea meselor sănătoase şi în conformitate cu planul tău de a slăbi începe cu vizita la supermarketul unde poţi găsi toate acele alimente de care ai nevoie, începând de la cereale integrale- mai ales pâinea, o sa vedem de care, produse din lapte cu un conţinut scăzut de grăsime, carne albă şi roşie slabă, legume proaspete, fructe de toate culorile, ingrediente, etc.

Începând de la raionul cu dulciuri până la cel cu carne, şi produse congelate, există multe tentaţii care s-ar putea să compromită planul tău de slăbire. Din fericire, urmând un set de reguli simple te poţi feri de mirajul acestor adevărate dezastre pentru silueta şi sănătatea ta.

Venind în întâmpinarea acestor mici abateri care înseamnă totuşi mult, îţi ofer câteva sfaturi din propria experienţă, care te vor ajuta să ignori acele rafturi încărcate cu acele alimente care trebuie eliminate, de fiecare dată când te afli la cumpărături.

- **Alege cu atenţie super/hipermarketul.** Un supermarket care nu se poate lăuda cu produse proaspete- legume şi fructe, te va îndemna desigur să cauţi raioanele cu dulciuri şi produse de patiserie. Alege în schimb un magazine curat, cu produse mereu proasepete, variate, cu o gamă larga de produse din carne, mai ales slabă, lapte, etc. Cu cât acel supermarket are un raion de produse dietetice, legume şi fructe mereu proaspete, cu atât mai bine.
- **Alege aceeaşi oră pentru a merge la cumpărături!** Unii aleg mai bine seara, după cină, şi când produsele de patiserie deja au fost cumpărate, în timp ce alţii preferă să meargă la cumpărături înainte de amiaz. Pe cât este posibil, mergi la cumpărături mereu la aceeaşi oră.
- **Rezervă-ţi 10-15 minute să te gândeşti la meniul pentru acea săptămână.** Astfel, vei putea să te abţii de la micile abateri care te vor costa kilograme în plus. Dacă ai toate ingredientele unui meniu sănătos şi sărac în grăsimi, nu vei fi tentat desigur să comanzi o pizza, să ieşi la un kebab seara, etc.
- **Pofta de cumpărături sănătoase!** Cu cât eşti mai supărat sau nervos, cu atât îţi va fi mai uşor să uiţi de planul de a slăbi şi să te îndepţi către raionul cu dulciuri şi chipsuri. Înainte de a intra în market, ascultă muzică în maşină şi revizuieşte lista de cumpărături.
- **Mânâncă înainte!** Evită să alegi un produs de la care trebuie să te abţi, bucurându-te înainte de a intra în market de un iaurt îngheţat, un suc de fructe, salată de legume, etc. Astfel, vei fi mai puţin tentat să alegi produse dulci, grase, cu făină albă, etc.
- **Pregăteşte-te de ceea ce va dori copilul!** Copiii pot să influenţeze părinţii, determinându-i să aleagă produse care nu erau pe lista iniţială. Dacă nu poţi să mergi la cumpărături singur, sau cu partenerul, fără copii, încearcă să înlocuieşti "vreau dulciuri" cu "hai să cumpărăm o jucărie, fructe să facem suc" bun- lasă-l să aleagă el/ei fructele.
- **Plăteşte cu bani, nu cu cardul-** astfel, vei ştii exact cât ai de cheltuit şi vei păstra banii pentru alimentele de care ai nevoie, cu adevărat; dulciurile vor fi produsele "extra", de care nu vei mai avea bani, în final.
- **Nu sta mai mult de 20-30 minute la supermarket.** Ştii ce trebuie să cumperi- alegi cu atenţie legumele şi fructele, carnea, produsele din lapte, etc, şi nu vei mai avea mult timp de "cutreierat" printre raioanele cu dulciuri şi alte tentaţii.

LA RAIONUL CU LACTATE



Produsele lactate sunt vitale. Ele conţin proteine şi calciu, pentru oase puternice şi sănătoase, dar şi alţi nutrienţi esenţiali, cum ar fi potasiu şi vitamina D. În ciuda acestor calităţi, produsele lactate pot totuşi să aibă un conţinut mare de grăsimi. În plus, produse cum ar fi iaurtul, brânza şi alte deserturi pe bază de lapte, cum ar fi îngheţata, iaurtul îngheţat şi budinca, pot să nu conţină aceeaşi nutrienţi ca un pahar de lapte, mai ales când este vorba de vitamina D.

Este foarte important să ştii ce să cauţi şi de ce să te fereşti atunci când te afli la raionul de lactate, astfel:

- **Alege alimente fără grăsime, sau cu un conţinut de cel mult 1% grăsime**. Prea multă grăsime în dieta ta poate să conducă la probleme cardiace şi obezitate. Produsele lactate pot să aibă un conţinut mare de grăsimi saturate care duc la boli de inimă. Laptele normal are 3,25% grăsime, ceea ce nu pare un număr mare, însă câteva pahare de lapte zilnic este egal cu un procentaj destul de mare de grăsimi saturate în dieta ta. Este aşadar foarte important pentru sănătatea şi aspectul tău să alegi produse lactate cu un conţinut foarte mic de grăsimi. Poţi renunţa la grăsimile din produsele lactate, fără însă să renunţi şi la ceilalţi nutrienţi esenţiali oferiţi de lapte. Până şi laptele cu 1,5% grăsime este indicat în locul celui de 3,5%. Data viitoare când mergi la cumpărături caută laptele, brânza şi iaurtul cel mai slab! Şi acest principiu face parte din planul nostru de slăbire şi menţinere a kilogramelor dorite.
- **Fereşte-te de adaosul de zahăr din produsele lactate!** Unele produse lactate cu un conţinut mic de grăsimi, cum este iaurtul, îngheţata, budincile, pot în schimb să conţină o cantitate mare de zahăr pentru a compensa lipsa grăsimilor saturate. ***Iată de ce este important să citeşti eticheta fiecărui produs şi să compari calităţile nutritive şi conţinutul fiecărui produs înainte de cumpărare.*** Suntem responsabili să ne asigurăm de faptul că nu îi dăm corpului nostru decât ceea ce are nevoie.
- **Cumpără produse îmbogăţite.** Unele produse lactate conţin adaos de vitamine şi minerale sub numele de "îmbogăţit". Acest lucru este foarte important mai ales dacă alegi înlocuitori ai laptelui cum este laptele de soia sau orez, care, în varianta îmbogăţită conţin calciu şi alte vitamine pe care de obicei le obţinem din lapte.

Produsele lactate pot să fie şi sursă de bacterii care provoacă diverse boli, dacă ele nu sunt produse şi păstrate corect. Din fericire, există multe metode la ora actuală pentru a asigura calitatea şi siguranţa produselor lactate pe care le cumpărăm din magazine. Cum poţi să te asiguri că aceste produse sunt cele mai sănătoase pentru tine şi familia ta? Protejează-ţi familia astfel:

- CUMPĂRĂ LAPTE PASTEURIZAT! Evită produsele "crude". Pasteurizarea este un proces important pentru un produs sigur, care constă în încălzirea laptelui pentru un anumit timp suficient pentru eliminarea bacteriilor. Acest proces nu afectează calităţile nutriţionale ale laptelui.
- CUMPĂRĂ CELE MAI PROASPETE PRODUSE LACTATE! Verifică întotdeauna data producerii acelui aliment şi data expirării.

LA RAIONUL CU LEGUME ŞI FRUCTE



De îndată ce vei începe să adaugi legume şi fructe la dieta ta, nu vei mai putea fără ele. Să vedem ce trebuie să alegem la raionul cu legume şi fructe. În primul rând, toţi ar trebui să ne mărim raţia zilnică de legume şi fructe, datorită uimitoarelor beneficii pentru sănătate pe care ele ni le oferă. ***Cei care consumă o varietate de legume şi fructe sunt mai puţin expuşi bolilor de inimă, diabetului, infarctului şi diferitelor tipuri de cancer.***

Pe lângă gust, textură şi culoare, calităţile nutriţionale ale legumelor şi fructelor le transformă în alimente ideale în planul nostru de a slăbi:

- ***Alege un curcubeu de produse***. Legumele şi fructele colorate au un conţinut mai mare de nutrienţi decât cele pale. De exemplu, spanacul verde închis are mai multe calităţi decât salata verde. Cele de culoare deschisă, cum ar fi roşiile, morcovii, greful, mango, conţin vitamina A, care luptă împotriva bolilor cardiace
- ***Evită semi-preparetele cu legume şi fructe***. Un studiu recent a scos în evidenţă faptul că multe astfel de produse conţin foarte multă sare sau zahăr, şi nu au multe calităţi nutritive şi fibre. Prepară în casă meniul din acea zi pentru a ştii cu adevărat ceea ce mănânci. Încearcă să foloseşti cât mai puţină sare şi foloseşte în loc de condimentele cu sare şi zahăr ierburi aromate pentru a da gust şi savoare mâncării tale.
- ***Proaspăt este cel mai bun***! Produsele proaspete sunt cele mai bune deoarece vitaminele şi nutrienţii se păstrează. Legumele şi fructele care sunt în afara sezonului sau se găsesc congelate, ar trebui să fie numărul 2 pe lista ta de cumpărături. Deşi sunt destul de sănătoase, cele la conservă nu pot să ia locul celor proaspete, deoarece în procesul de conservare mare parte din vitamina C şi D au fost distruse.
- ***Atenţie la modul de pregătire***! Cum vei mânca legumele şi fructele! Vei beneficia din plin de calităţile lor nutritive dacă le mănânci crude. Dacă le găteşti, alege să le prepari pe abur, decât să le fierbi pentru a nu-şi pierde calităţile nutritive. Poţi folosi apa în care legumele au fiert puţin sau au stat în abur pentru a fierbe carnea sau pentru ciorbe, sosuri, supe.

De ce avem nevoie de legume şi fructe?

Fructele şi zarzavaturile au un conţinut mare de oligoelemente- săruri minerale, indispensabile vieţii, cum sunt vitaminele. De asemenea, ele ne pun la dispoziţie aproape toate substanţele nutritive de care corpul are nevoie, dintre care cea mai importanta este celuloza (fibrele), care ajută tranzitul intestinal.

De exemplu, ţelina şi cicoarea sunt aperitive, ridichile şi salata curăţă organismul, sparanghelul, prazul şi pepenele sunt diuretice, usturoiul şi ceapa sunt vermifuge, varza roşie este expectorantă şi ajută la cicatrizare, anghinarea ajută la eliminarea bilei şi deci la optimizarea digestiei intestinale

Există însă unele persoane care au unele tulburări ale tubului digestiv, gastrite, ulcere gastro-duodenale, etc şi suportă mai greu consumul de fructe de legume. Soluţia? Suc de fructe şi legume proaspăt. Sucul de fructe este ideal şi pentru persoanele obeze, diabeticilor, celor care suferă de anemie, insuficienţă cardiacă, hipertensiune, etc.

Toate vitaminele şi mineralele se păstrează în sucurile de fructe, mai ales vitaminele hidrosolubile- C, B1 şi B2, dar şi cele liposolubile, din fructele oleaginoase cum ar fi migdalele,

nucile, măslinele, în timp ce fructe cum ar fi lămâia, portocala, mandarinele, au un conţinut mare de vitamina A.

Şi sucurile de legume au calităţile lor nutritive: săruri organice solubile, oligoelemente- potasiu, calciu, magneziu.

De exemplu:

- sucul de struguri poate acoperi 90-95 % din necesităţile de vitamina C ale organismului;

- sucul de roşii este bogat in acid ascorbic- vitamina C, caroten, fier şi potasiu; stimuleaza secreţiile digestive;

- sucul de varză albă conţine vitamina C, derivaţi sulfuroşi cu rol antimicrobian, săruri, are acţiune antitiroidiana, cicatrizantă în ceea ce priveşte ulcerele gastro-duodenale

- sucul de morcovi are un conţinut mare de caroten- vitamina A, denumită "vitamina vederii";

- sucul de ridichi negre este ideal în colecistite si angiocolitele cronice, cu constipaţie

Majoritatea medicilor recomandă un consum de 5 fructe pe zi (**aproximativ** 800 de grame), pentru a asigura un aport optim de **fibre**, **vitamine**, **minerale** şi alte elemente protectoare. De exemplu, la micul dejun poţi mânca un fruct, la gustare o farfurie de legume tăiate felii sau iar un fruct, la prânz, ca desert un fruct, iar la cină legume sau fructe ca aperitiv.

Atenţie însă! Alege o varietate de legume şi fructe, deoarece, de exemplu, nu toate fructele sunt bogate în vitamina C. Dacă citricile- cum ar fi lămâia, portocala, mandarina, greful, au vitamina C, bananele au un conţinut mic din această vitamină, însă mult magneziu. Iată de ce trebuie să alegi fructe cât mai multe, însă nu neapărat în combinaţii, după cum am văzut.

În această listă de legume nu intră, din păcate alimente cum ar fi cartoful, orezul, grâul, grişul, pastele, pâinea, etc. Insă, mazărea**,** lintea şi fasolea rosie sau albă sunt legume uscate, deci legume bune.
Alege o varietate de culori: de la roşu la verde, galben, roz, verde închis, etc. Beneficiile fructelor şi a legumelor sunt incontestabile: reduc tensiunea arterială, reduc riscul bolilor de inimă, a infarctului, a cancerului, a tulburărilor digestive, a celor legate de vedere, şi reglează glicemia din sânge.

Iată câteva sfaturi pentru a te ajuta la mărirea consumului de fructe şi legume:

- Ţine fructele şi legumele la vedere. Astfel, dacă le vezi, vei fi tentat să mănânci.
- Nu uita să mănânci legume şi fructe zilnic. Jumătate din farfuria ta trebuie să conţină legume la fiecare masă. Fie că este salată, roşii, morcovi sote, mazăre, fasole, etc, nu uita să mănânci cât mai multe legume.
- Încearcă mereu alte legume şi fructe. Cu cât mai variat, cu atât mai sănătos.
- Încearcă mereu alte reţete şi combinaţii de legume, pe care să le aşezi în cele mai variate forme pe farfurie! Şi prezentarea face parte din metoda de a mânca sănătos!

La finalul ghidului îţi voi oferi o varietate de reţete cu legume, sucuri de legume şi fructe şi multe altele.

LA RAIONUL CU CARNE



Este foarte important şi să ştii cum anume să alegi carnea la supermarket sau la măcelărie: dacă acea bucată de carne este mai rozalie, şi un miros mai bizar, nu este bucata de carne indicată să o cumperi şi poate nici magazinul cel mai bun.

Când te afli la raionul de carne probabil te întrebi cât de bună este carnea pentru grătar pe care tocmai ai ales-o.

Iată la ce trebuie să fii atent atunci când alegi carnea la supermarket:

- ***Ce aspect are?*** Dacă acea bucată pare a fi mai vineţie, sau gri închis, chiar cu crustă şi miros mai ciudat, este de la sine-înţeles că nu trebuie să o cumperi. Carnea ideală pentru cumpărat este cea care are culoare roşiatică, vie, şi are un miros proaspăt.
- ***Străluceşte şi nu are lichide în jurul ei sau în caserolă?*** Dacă bucata de carne care ţi-a făcut cu ochiul are grăsimea îngălbenită, nu are strălucire, şi are mai multe tonuri de culoare, prea mult suc, fereşte-te să o cumperi! Cum îţi dai seama că lasă lichid? Dacă o apeşi puţin va lăsa suc, sau dacă are folie pe deasupra, vei observa vapori condensaţi pe folie! Cere aşadar să miroşi carnea pe care o cumperi şi să o vezi în lumină naturală, deoarece lumina din frigidere şi congelatoare este de multe ori înşelătoare!
- ***La ce meniu te-ai gândit pentru următoarele zile?*** Dacă vei găti ciorbă cu mingiuţe de carne, vei alege o bucată de carne fără grăsime pe care să o macini acasă! Carnea tocată din magazine conţine prea multa grăsime! Sau, poate cumperi o bucată de carne cu os, tot fără grăsime! Gândeşte-te ce doreşti să găteşti atunci când alegi: pulpe sau piep de pui, muşchi de porc, peşte file, viţel sau vită, pentru grătar.
- ***Asigură-te că acea carne a fost verificată!*** Nu uita să cauţi însemnele pe care veterinarii le folosesc şi care atestă faptul că animalul respectiv a fost sănătos
- ***Verifică aspectul oaselor!*** Aspectul oaselor şi măduva din interiorul lor îţi pot spune lucruri importante despre acea bucată de carne. Aspectul exterior al unei bucăţi proasepete de carne cu os este fin, fără pată iar măduva are culoare roz
- ***Termenul de valabilitate!*** Dacă acea bucată de carne este ambalată la caserolă verifică în primul rand termenul de valabilitate şi data ambalării, şi apoi verifică cu atenţie alte semne ale calităţii acelei bucăţi de carne- aburi sau suc în interiorul ambalajului.
- ***Este bine ambalată?*** Nu uita să verifici şi cât de bine este ambalată acea bucată de carne în folie- dacă nu este deteriorată, ruptă, etc.
- ***Citeşte eticheta!*** Înainte să cumperi carnea, verifică eticheta! Unele sortimente de carne sunt injectate cu diverse arome sintetice, de care nu ai nevoie!

Daca nu vei găti carnea imediat, este bine de ştiut că prospeţimea ei va dura în jur de patru zile. Alege aşadar carne congelată dacă îţi faci cumpărăturile pentru mai mult de 3-4 zile şi lasa-o la dezgheţat câteva ore înainte de gătire la frigider sau în apă rece pe care să o schimbi mereu.

Desigur, carnea cea mai bună provine de la un animal mai tânăr: carnea de porc tânăr are culoarea roz deschis spre alb, textura este mai fină, mai moale, iar cel bătrân are o carne mai tare şi mai fermă; carnea de vită este fermă, de culoare roz aprins, şi o consistenţă catifelată.

De ce avem nevoi de carne?

Organismul nostru are nevoie de proteinele şi nutrienţii oferiţi de carne, care ar trebui să constituie în jur de 20% din consumul nostru nutriţional zilnic. Contrar a ceea ce se spune, carnea nu îngraşă, ci doar combinaţiile neadecvate pe care le facem: adică paste făinoase şi carne sau cartofi cu carne. Am văzut de ce această combinaţie nu este deloc indicată. Dacă însă carnea este consumată alături de legume- bogate în fibre, nu vei risca să adaugi kilograme în plus. De altfel, în planul nostru de slăbire carnea şi în special cea de pui şi peşte este cea recomandată deoarece se digeră uşor.

- **Carnea de peşte** este cea mai recomandată, de medici şi de nutriţionişti. Are un conţinut mic de grăsimi, bogată în proteine şi acizi graşi esenţili. La cuptor, la grătar, la grill, etc, carnea de peşte este recomadată de cel puţin 3 ori pe săptămână. **De ce să alegi peşte**- ton, somon, macrou sau hering**,** cu precădere pentru succesul planului tău de slăbire?Este o excelentă sursă de proteine, iod – care ajută la o bună funcţionare a glandei toroide; conţine acizii graşi esenţiali Omega 3 şi Omega 6- am văzut care sunt beneficiile dar şi dezavantajele consumului limitat a acestor acizi esenţiali. Îţi voi oferi nenumărate reţete cu peşte în capitolul despre reţete.
- **Carnea de pui** este bogată în proteine uşoare, fier, zinc, magneziu şi vitamine. La o masă poţi consuma până la 200 gr. de carne de pui.
- **Carnea de vită** este şi ea o sursă importantă de proteine, calciu, fier, zinc, sodiu şi acid folic. Atenţie la carnea de viţel- conţine o cantitate însemnată de colesterol.
- **Carnea de porc** conţine proteine, fier, dar mai ales colesterol. Alege muşchi de porc, fără nici un gram de grăsime şi încearcă să nu consumi mai mult de 150 gr pe zi.
- **Carnea de gâscă** este şi ea bogată în fier şi zinc, dar şi grăsimi saturate, şi nu este deloc recomandată în planul nostru de slăbire şi menţinere a kilogramelor.
- **Carnea de miel** este foarte grasă, bogată în grăsimi saturate şi greu digerabilă. Chiar dacă este consumată 1 dată pe an, de preferat este să fie desigur în combinaţie cu legume.
- **Carnea de curcan** este o sursă de vitamina B3, K, proteine, fier, calciu şi potasiu, dar şi o sursă de colesterol. Este recomandat aşadar consumul cât mai rar, nu mai mult de 150 gr la masă.
- **Dar organele de animal?** Majoritatea organelor- ficat, inimă, rinichi, etc, sunt bogate în vitamina B12, fier şi potasiu, zinc, acid folic, esenţiale în corpul nostru. Dintre toate, mai ales ficatul este cel mai indicat organ, care conţine toate aceste elemente. La fel cum de acum îţi vei controla prin dietă nivelul glicemiei din sânge, prin consumul redus de dulciuri şi produse de pateserie, va trebui să ai mare grijă şi la consumul de proteine şi colesterol. Aproape toate organele interne ale animalelor conţin un nivel ridicat de colesterol, motiv pentru care este indicat ca aceste părţi să fie consumate doar ocazional! Nu uita de rolul ficatului în corp: acela de a filtra toxinele din organism….nu înseamnă ca te vei îmbolnăvi dacă mănânci ficat cu ceapă 1 dată pe lună, însă este bine de ştiut că deşi are multe vitamine, consumul trebuie redus, şi gătit ca atare!

Indiferent pentru ce tip de carne optezi, nu uita că ea trebuie consumată împreună cu legume şi salate şi nu cartofi sau paste!

De asemenea, **<u>redu cât mai mult consumul de carne de *gâscă, miel şi curcan* pentru că sunt grase şi greu digerabile.</u>**

Dacă pieptul de pui este mai puţin gras decât carnea de vită, muşchiul de vită este mai slab decât o pulpă de pui cu piele- adică 4% lipide faţă de 13%.

Aşadar, totul se rezumă la A ŞTII CE SĂ ALEGI când te afli în faţa congelatorului cu carne de la supermarket. De preferat este filet-ul şi muşchiul unei bucăţi de pulpă, şi de preferat este carnea de viţel şi nu cea de miel- costiţele de miel sunt pe primul loc la conţinutul de grăsime- cu mai mult de 15%!

Ce efecte are grăsimea animală asupra sănătăţii noastre şi desigur a aspectului fizic? Pe lângă faptul că este considerată foarte periculoasă pentru arterele noastre, contribuie la depunerea kilogramelor nedorite, alături de glucide. Unui adult îi este permis să consume 1 gr de proteine pe zi pentru fiecare kilogram, adică dacă ai 50 kg, poţi să consumi în jur de 50 gr de proteine pe zi, dar nu mai mult de 100 gr, şi neapărat ***cel puţin de 3 ori pe săptămână peşte!*** Am văzut de ce carnea de peşte este ideală pentru organismul nostru.

Atenţie la abuzul de carne! Medicii ne avertizează: consumul excesiv de carne este nociv, deoarece se modifică parametrii biochimici ai organismului nostru: creşte colesterolul iar riscul de cancer de colon este foarte ridicat.

Cu ce poţi înlocui consumul de carne? Cu alimentele care au în compoziţie proteine vegetale: soia, tofu sau cele animale, în special produsele lactate degresate!

Ce scrie pe etichetă? Nu înţeleg....

Nu este prima dată când auzi îndemnul “citeşte cu atenţie eticheta produselor alimentare pe care le cumperi”. Acest îndemn este aproape obligatoriu, indiferent de produs, de vârstă sau dacă eşti sau nu la dietă.

Trebuie să fim cu toţii conşteinţi de ceea ce mâncăm! Specialiştii au un slogan clar: **DACĂ NU INŢELEGI LA CE ÎNSEAMNĂ TREI DIN INGREDIENTELE DE PE ETICHETĂ, NU CUMPĂRA PRODUSUL!**

O altă regulă susţinută de nutriţionişti este că dacă ingredientele trecute pe etichetă sunt uşor de înţeles, acel aliment este mai potrivit. Trebuie să fim conştienţi de ingredientele existente în alimente, de beneficiile dar mai ales de influenţele pe care acel ingredient le are asupra organismului şi sănătăţii noastre.

Pe lângă etichetă, priveşte cu atenţie şi produsul: cu cât este mai colorat acel produs sau mai parfumat, cu atât acel produs este mai nesigur de consumat.
Cu toţii am auzit de faimoasele E-uri, care s-au “bucurat” de o publicitate negativă intensă, pe care mulţi încă le confundă cu vitamine…. însă tendinţa actuală a producătorilor (şi agreată şi de legislaţia în vigoare), este să evite folosirea termenului “E”, preferând folosirea denumirilor chimici (benzoat de sodiu, tartrazina, etc), astfel încât consumatorii trec cu vederea existenţa acelor malefice “E-uri”, aceste substanţe chimice care ameliorează rezistenţa produsului la alterare, gustul, culoarea şi consistenţa prelungind valabilitatea produsului, în detrimentul calităţii şi prospeţimii.

Este adevărat că în Uniunea Europeană este agreată o întreagă listă de aditivi alimentari mai mult sau mai puţin “siguri”, însă pentru sănătatea noastră, este ideal să ne ferim de orice urmă de E-uri. Mulţi aditivi au fost interzişi din cauza efectului cancerigen pe care îl au, fiind consideraţi drept

substanţe nocive. O astfel de substanţă E330 are un astfel de efect. Unde se găseşte el? În băuturi carbogazoase tonice, muştar, ciuperci în conservă; E123- în jeleuri, dulciuri, sosuri, snackuri, produse de patiserie, conserve, brânzeturi etc. Lista poate să continue.

Dacă am ştii cu adevărat şi am da mai multă importanţă acestor informaţii care au început să iasă la lumină în ultimul timp, mai multe persoane ar citi eticheta alimentelor şi nu doar că ne-am feri să oferim copiilor noştri astfel de bombe chimice, dar nici noi nu le-am mai consuma.
Iată că este nevoie de o nouă re-educare nu atât în ceea ce priveşte cum gătim, cum combinăm alimentele, cât de des mâncăm, câtă apă bem, ce bem, ce eliminăm din alimentaţie, dar mai ales CUM ALEGEM PRODUSUL LA SUPERMARKET, informând-u-ne mereu de efectele produselor pe care le punem în coş, cât de bune sunt ele pentru noi şi copiii noştri, ce produce acel aditiv din delicioasa budincă, etc….

Studiile arată că anumiţi aditivi au efecte asupra comportamentului copiilor: hiperactivitate si lipsa concentrarii.

Am mai discutat deja de deteriorarea calităţilor nutritive ale alimentelor prin prelucrarea şi rafinarea lor; alege aşadar alimente care nu au fost supuse procedeelor complexe de rafinare şi prelucrare în urma cărora alimentul respectiv îşi păstrează doar mică parte din calităţile sale nutritive, vitamine, minerale, fibre, etc.
Alege aşadar legume, fructe proaspete cereale integrale, carne, lactate pasteurizate, în loc de gemuri, margarină, compoturi la conservă, mezeluri, ciorbe la plic, conserve, semi-preparate îngheţate, etc.
Doar pentru că arată bine, este apentisant, şi colorat nu înseamnă că este plin de nutrienţi şi nu are efecte negative asupra sănătăţii tale!

Nu uita de durata de valabilitate a produsului! Alimentele alterate sunt periculoase pentru sănătatea ta. De ce un produs poate avea termen de valabilitate de 1, 2 ani? Datorită conservanţilor şi noilor echipamente cu circuit închis, ambalajelor închise ermetic, procesării, etc.

Informaţiile nutriţionale ale produselor alimentare pe care le cumpărăm ar trebui să ne ofere informaţii utile despre conţinutul de grăsimi saturate, grăsimi trans, colesterol, conţinutul de sodiu al produsului.

Dar câţi dintre noi citim de fapt, eticheta produsului? În Europa, doar 18% din persoane citesc eticheta alimentelor deşi în general Europenii se uită mai ales la nivelul şi procentajul nutrienţilor, numărul de calorii, lipide, proteine, fibre, glucide, etc.

Prea puţini dintre noi oferim destulă atenţie detaliilor şi informaţiilor de pe etichetă, din grabă, lipsă de interes, obişnuinţă, etc. De multe ori citim eticheta înainte de a consuma produsul, acasă când nu mai avem de ales şi îl consumăm, dacă tot l-am cumpărat…desigur sunt şi cazuri în care produsul este deja expirat sau alterat, motiv pentru care este deosebit de important să citim cu atenţie toate informaţiile de pe acel produs.
Aşadar să nu mai ignorăm aceste informaţii preţioase pe care ni le oferă ambalajul produsului respectiv, pentru sănătatea noastră şi pentru a putea supraveghea mai bine ceea ce îi dăm corpului.
Să nu ne mai lăsăm induşi astfel în eroare de spoturi publicitare care pretind că totul este natural, fără aditivi şi conservanţi, care ne afişează produse apetisante pentru care aspectul primează în defavoarea calităţilor nutritive- adevăratele indicii de care ar trebui să ne pese!
La fel cum pe pachetele de ţigări se află avertismente clare cu privire la efectele nocive ale consumului de tutun, UE intenţionează adoptarea unei hotărâri prin care pe ambalajele produselor

să fie de asemenea adăugate informaţii referitoare la efectele negative asupra organismului ale diverşilor compuşi chimici adăugaţi la acele alimente.

Poate astfel, mai multe persoane se vor trezi la realitate şi vor înceta să îşi „otrăvească” copiii şi pe ei înşişi cu tot felul de „alimente”.

Raftul secret- dulcele adevăr



Cu toţii avem un aşa numit “raft secret” unde depozităm micile şi dulcile tentaţii care ne dau credem noi, o clipă de dulceaţă într-o lume amară, când suntem nervoşi, stresaţi, când urmează un examen sau pur şi simplu înaintea unui examen. Ce conţine acest raft secret? În general, cam tot ceea ce se află pe lista alimentelor sub strictă supraveghere din planul nostru de a slăbi şi chiar alimente interzise.

Începând de la ciocolată de tot felul- cu alune, stafide, rom, cremă, struguri, etc, napolitane de toate aromele- cu vanilie, cacao, alune, etc, bomboane de toate culorile, jeleuri de toate formele, croissante delicioase, biscuiţi cu ciocolată, pişcoturi, dar şi chipsuri de “cartofi”, snacks-uri, sticks-uri, etc.
Un raft secret în frigider conţine şi câteva sticle de suc carbogazos sau nu, de diferite arome şi culori. Faimoasele brand-uri de băuturi răcoritoare ar avea mult de suferit dacă am percepe răul produs de aceste lichide în corpul nostru şi al copiilor noştri.
Am văzut cât de “bune” şi “indicate” sunt aceste băuturi cu 0 zahăr pentru planul nostru de a slăbi…..

În congelator un raft ascuns conţine o cutie de îngheţată din care ne servim la fel, când suntem stresaţi sau nervoşi, sau noaptea când nu putem dormi, şi ne strecuram pe nesimţite să controlăm ce mai are să ne dea aceste rafturi secrete…..

Un lucru este sigur: raftul secret din bucătărie, sertarul de la birou sau frigiderul de acasă nu se termină niciodată, atâta vreme cât cineva îl alimentează mereu cu noi şi noi surse de zahăr, aditivi, coloranţi, cacao, E-uri, făină albă, mararină, stabilizatori, etc…
Cum scăpăm de aceste produse şi cum să evităm să ne mai controleze dieta şi să ne compromită planul de a slăbi?

Am văzut cum prima luptă sa da exact la locul de unde vin aceste tentaţii, adică la supermarket sau magazin. Ţi-am dezvăluit mai multe metode prin care vei pune în coşul de cumpărături doar alimente sănătoase, şi nu dulciuri, chipsuri, semi-preparate, etc. Dacă reuşeşti să elimini tentaţia de a pune în coş aceste mici bombe pentru silueta ta, dacă reuşeşti să îţi convingi partenerul sau pe cine te însoţeşte la cumpărături de dezastrul produs de acest gen de alimente în timp, cu corpul tău şi dacă percepi şi eşti pe deplin conştient de absoluta necesitate de a spune NU acestor produse, atunci raftul tău secret nu va continua să mai existe, să te mai atragă la orice oră, să te mai tenteze şi să mai producă alte şi alte stricăciuni.

De ce sunt atât de rele aceste alimente? Am discutat deja în capitolul despre glucide şi glicemie motivul pentru care alimentele dulci trebuie cu desăvârşire eliminate: deoarece păstrarea echilibrului zahărului din sânge, adică a glicemiei, este strâns legată de capacitatea corpului tău de a menţine nivelul tău de energie şi deci a greutăţii. Nivelul glucozei din sânge este responsabil pentru

pofta de mâncare. Ce se întâmplă când nivelul ei creşte? Ne este poftă de ceva dulce, ne este foame, şi alergăm desigur la frigider, la raftul secret pentru o bucată de ciocolată… şi îi dăm corpului şi mai multă glucoză, care va fi depozitată în ficat şi în celulele musculare şi transformată în grăsime.

De unde vin durerile de cap?
Când nivelul glucozei scade brusc, din cauza glucidelor cu eliberare rapidă de energie, apare şi durerea de cap, senzaţia de oboseală, putere de concentrare scăzută, lipsa energiei, transpiraţia şi nervozitate.
Am văzut cum controlăm toate aceste reacţii: **prin controlarea încărcăturii glicemice a alimentelor.**
De fiecare dată când mâncăm alimente cu o încărcătură glicemică mare- paste făinoase sau pâine albă, dulciuri, etc, nivelul zahărului din sânge creşte- arterele vor avea de suferit şi vor răspunde din ce în ce mai greu la insulină. Rezultatul? Oboseală, somnolenţă, şi desigur nevoia de a consuma alte şi alte dulciuri, paste făinoase, etc.

Să ne amintim totuşi ce se întâmplă la 30 de minute după ce am consumat pâine albă sau dulciuri: ***nivelul zahărului din sânge va atinge valori duble. Pentru a ţine sub control nivelul de glucoză din organism, acesta va produce de 3 ori mai multă insulină: organismul reacţionează, iar nivelul glicemiei scade, ceea ce determină din nou pofta de ceva dulce.***
Nivelul zahărului din sânge creşte de 2 ori atunci când consumăm pâine sau paste făinoase, după care scade de 2 ori. Valoarea ridicată dăunează întregului sistem intern, mai ales asupra arterelor. La 2 ore după ce aţi mâncat, se produce o cantitate de 4 ori mai mare de insulină.
Rezultatul? Pâinea, pastele făinoase şi dulciurile vor produce **o creştere în greutate.**

Alege aşadar produse care conţin glucide bune- făină cu tărâţe, orez neprelucrat integral, linte, fructe şi legume - praz, nap, salată, fasole verde, etc.
Cei mai mari infractori care se ascund în raftul tău secret este trio-ul format din ZAHĂR, SARE ŞI FĂINĂ ALBĂ!

Totuşi, există o acerbă luptă împotriva lor şi marii producători de alimente încep să îşi schimbe politica, conştienţi fiind de faptul că tot mai mulţi oameni cunosc efectele a cel puţin unul dintre inculpaţi, şi anume zahărul.

Consumatorii care sunt destul de informaţii şi citesc totuşi etichetele produselor înainte de a le arunca în coş, sunt conştienţi de conţinutul de zahăr din numeroasele produse considerate de alţii sănătoase- cerealele de dimineaţa, batoanele de slăbit din cereale integrale, etc. Ceea ce încearcă să ne inducă în eroare este multitudinea de denumiri cu rolul de a ascunde, **după cum am văzut deja, adevărul, şi transformând dulcea dilemă a zahărului cu atât mai dificilă, desemnând faimosul zahăr sub mereu alte şi alte denumiri pe etichete care ar trebui să exprime clar, pe înţelesul tuturor cu ce ne "otrăvim" de fapt.**

Mentalitatea modernă a ales aşadar denumiri cum ar fi "cristale" pentru agenţi de îndulcire, care nu sunt altceva decât compuşi ai zahărului, care se laudă cu faptul că nu sunt atât de rafinaţi, că timpul de procesare nu este atât de lung, etc.

Şi iată cum aceste cristale îşi fac din nou loc în viaţa noastră: de pe raftul magazinului în coşul nostru şi apoi în raftul secret, în stomacul nostru, în sânge şi apoi în grăsime.

Desigur, depinde de noi, consumatorii ce alegem să cumpărăm şi să depozităm în cămara noastră, însă dacă am fi mult mai informaţi şi dacă am conştientiza cu adevărat ravagiile produse de aceşti

explozibili împachetaţi atât de frumos, ne-am feri de ei, i-am elimina fără să clipim de pe raftul nostru, nu am accepta abateri dacă suntem serviţi de un prieten sau în locuri publice şi, după o anumită perioadă am ştii cum anume să ne controlăm nivelul zahărului din sânge prin o alimentaţie corepunzătoare, am ştii să înlocuim alimentele din raftul secret cu alternative din care să lipsească zahărul şi făina albă şi corpul nostru nu va mai simţi nevoia de ceva dulce, deoarece nivelul glicemiei va fi echilibrat, nu vom mai simţi oboseală accentuată şi grăsimile nu se vor mai depune atât de repede.

Este un mecanism simplu de înţeles, dar puţin mai greu, la început, de pus în practică.

De ce să nu începi cu desfiinţarea raftului secret….

ADEVĂRATA pâine din cereale integrale

Cu siguranţă ai auzit şi de cât de bună este pâinea neagră pentru planul tău de slăbire şi pentru sănătatea ta. Dar ştii să faci deosebirea între adevărata pâine neagră şi ceea ce "pare" a fi pâine neagră, deşi comercializată sub aceeaşi denumire?

Nu este greu să îţi dai seama. De multe ori, la magazin sau supermarket oamenii se uită pe etichetă şi citesc doar denumirea produsului: "pâine graham"; "pâine neagră" "pâine de secară"; "pâine cu seminţe"; "pâine de tărâţe", etc. Câţi se uită la ceea ce conţine acea pâine? Prea puţini, din păcate….la fel cum cerelele fitness de slăbire conţin zahăr, această pâine "neagră" conţine 70, 80% făină albă. Noi, consumatorii cumpărăm această pâine, convinşi de calitatea ei, de lipsa făinei albe, şi încrezători în beneficiile ei, şi în primul rând de capacitatea ei de a ne servi scopului: de a ne ajuta să slăbim.

După lungi căutări pe piaţa locală, după lungi încercări şi experienţe, vei găsi adevărata pâine neagră. După doar 1-2 săptămâni te vei simţi mai plin de energie, mai plin de viaţă, senzaţia de balonare va dispărea, vei constata că mănânci mai puţin şi că senzaţia de foame nu se va mai instala atât de curând după servirea mesei, ceea ce te va ajuta desigur să ai parte doar de cele 3 mese pe zi.

Majoritatea ştim că în special fructele conţin antioxidanţii de care avem nevoie, însă o şi mai bună sursă de nutrienţi şi antioxidanţi se găsesc în pâinea din cereale integrale, pe lângă vitamina B, E, magneziu, fier şi fibre, pe lângă alţi antioxidanţi de negăsit în fructe şi unele legume.

De ce este important să ştim dacă pâinea este din cereale integrale? Fiecare bob de cereală are trei elemente în componenţă:

1. ***germenele***- acea parte care poate fi fertilizată prin polenizare
2. ***endosperma***- reprezintă sursa de energie de care germenele are nevoie pentru a se dezvolta
3. ***exteriorul sau tărâţa***, care are o consistenţă dură, fibroasă, şi protejează sămânţa.



Pâinea albă este făcută din miezul cerealei- endosperma iar pâinea neagră are doar 10% tărâţe. Pâinea integrală conţine

însă toate componentele bobului de care organismul nostru are nevoie.

Să revedem beneficiile pâinii negre:

- reglează tranzitul intestinal prin conţinutul de fibre
- reglează nivelul zahărului din sânge mai ales pentru persoanele cu diabet
- previne apariţia afecţiunilor colonului, deoarece ajută la accelerarea tranzitului intestinal, prin conţinutul de fibre insolubile (din tărâţe)
- contribuie la scăderea nivelului de radicali liberi la nivel celular - sunt surse de antioxidanţi
- dau energie şi fortifică imunitatea organismului prin vitaminele şi mineralele pe care le conţin în germene
- încetineşte procesul de luare în greutate; dă senzaţia de saţietate datorită continutului de fibre
- diminuează nivelul colesterolului rău, datorită fibrelor solubile

Cum deosebeşti pâinea neagră adevărată de cea falsă?

- citeşte eticheta, nu te lăsa indus în eroare de titlul de pe ambalaj- dacă acea pâine conţine un anumit procentaj de făină albă, nu este ceea ce cauţi
- culoarea- maro sau maro închis nu înseamnă neapărat că pâinea este bună! Noua găselniţă a producătorilor este de a adăuga caramel la făina albă, pentru ca aceasta să pară închisă la culoare, şi deci luată drept pâine neagră
- adevărata pâine neagră va fi tăiată în felii foarte subţiri, de obicei în formă pătrată sau dreptunghilură şi nu ambalată în pungi lungi de plastic, cum este pâinea albă; într-un astfel de ambalaj de găsesc 8-10 felii de pâine şi vei recunoaşte acest tip de pâine deoarece cele 500 de grame sunt concentrate într-un ambalaj mic, feliile sunt grele, subţiri şi nu sunt crescute sau pufoase ca şi în cazul pâinii supra-denumită neagră. De obicei, producătorul este de orgine Germană şi preţul este într-adevăr puţin mai mare decât în cazul pâinii "negre, graham", etc.
- o felie din acest fel de pâine îţi va fi destulă la o masă şi senzaţia de foame se va instala după 3-4 ore
- există mai multe feluri de pâine neagră, care conţin diferite seminţe: de floarea soarelui, in, alune, susan, etc- încearcă varianta care îţi place cel mai mult!

De ce nu pâine albă?

Pe lângă faptul că la producerea pâinii albe se foloseşte făină albă, rafinată din care au fost eliminate substanţele nutritive, procesul de frământare şi coacere sunt aceelerate artificial, prin drojdii industriale, care dau un aspect pufos pâinii, dar o fac mai acidă şi mai dăunătoare pentru organismul nostru.
Se folosesc chiar şi aditivi chimici, agenţi de afânare şi ameliatori- E281, E282, E330, E471, E472, E473, pentru a reduce costurile, a face produsul mai atrăgător, cu bule de aer care să dea senzaţia de dospire şi bunătate, şi desigur minim de materie primă. Pâinea turtită şi lăsată nu este pe placul consumatorului care a prins gustul produselor cât mai crescute, dospite şi albe…..

PRODUCĂTORII DE ALIMENTE ŞI PÂINE FAC ORICE PENTRU ASPECTUL ÎMBIETOR AL PRODUSELOR, ÎN DETRIMENTUL CALITĂŢII

Ce s-a întâmplat între timp? S-a luat decizia "îmbogăţirii" aceleiaşi pâini cu vitamine artificiale şi fier, substanţe sintetice care fac mult rău trupului nostru şi sunt focare pentru bolile moderne de care ne "bucurăm".

Ce face pâinea albă?

- produce un dezechilibru energetic deoarece sărăceşte organismul de toate substanţele nutritive necesare: minerale, fosfolipide, aminoacizi, fibre pe care făina albă nu le are
- creşte riscul obezităţii, prin aportul de calorii din amidon
- produce constipaţie
- contribuie la modificarea florei intestinale
- irită colonul, produce colita de fermentaţie şi creşte aciditatea gastrică
- favorizează apariţia diabetului zaharat
- creşte incidenţa bolilor de ficat, şi ale alergiilor alimentare
- atacă smalţul dinţilor şi provoacă migrene din cauza aditivilor folosiţi
- creşte riscul apariţiei osteoporozei, prin demineralizarea osoaselor
- creşte riscul apariţiei cancerului de tub digestiv, de colon şi rect, în asociere cu consumul de carne
- prin adaosul de fier, acid folic şi lipsa fibrelor din tărâţe, creşte riscul dezvoltării cancerului gastric.

Astfel, parte a populaţiei solicită pâine neagră, conştienţi fiind de beneficiile ei şi de dezastrul provocat de pâinea albă. Ce s-a întâmplat cu pâinea neagră menită să slujească nevoilor nutriţionale ale corpului nostru? A primit caramel, aceeaşi agenţi chimici şi făină albă….
În lipsa controalelor adecvate ale statului, de cele mai multe ori pâinea neagră nu este ceea ce pretinde, cum am văzut deja, şi cumpărăm de fapt pâine albă colorată.
Costul mai ridicat al adevăratei pâini negre se explică însă: pâinea completă necesită mai mult timp, energie, costuri de producţie, ingrediente, iar făina complet neagră se produce mai greu în cantităti mari, este mai greu de depozitat şi conservat pentru mai mult timp.

Însă un calcul simplu face cât o mie de cuvinte: 2 persoane mănâncă la fiecare masă 4-5 felii de pâine albă, pe când la aceeaşi masă doar 2 felii de pâine neagră adevărată sunt suficiente… Astfel, zilnic se mănâncă aproape o pâine albă, pe când un pachet de pâine neagră cu seminţe se mănâncă în 3 zile. Dacă te gândeşti şi la beneficii, la rezultate şi la starea ta generală după consumul pâinii albe, comparativ cu pâinea neagră, nu mai ai nici un motiv să spui NU!
Cantitatea de 150-200 grame de pâine pe zi, obligatoriu integrală, asigură mai mult de 50% din glucidele necesare echilibrului unui adult.
Te vei obişnui şi cu gustul- la început pune brânză de vacă cu grăsimi puţine sau mănâncă pâinea cu iaurt slab.
După 1 săptămână nici nu vei mai simţi că mănânci pâine neagră ADEVĂRATĂ!

Cum gătim

După cum am mai discutat, de acum prăjelile în ulei vor deveni doar o amintire sau o abatere, o dată pe an! Pe lângă faptul că se pierde din calitatea proteinelor din carne, prin prăjire, se înregistrează un aport mare de acizi graşi, periculoşi pentru sănătate şi toxine.

Indepărtează fiecare bucată de grăsime înainte de gătire, dacă nu ai ales carne fără grăsime.

Cea mai bună metodă de a prepara carnea este **prin fierbere, la abur, la cuptor sau la grătar.**

În funcţie de tipul alimentului, de combinaţiile dintre alimente, de modul în care va fi servit şi scopul, dar şi de timpul bucătarului alocat gătirii, alegem diverse metode de a găti, unele mai indicate decât altele.
Există multe alternative la modul vechi de a găti cu grăsime, sau se pot chiar reduce cantitativ şi calitativ grăsimile folosite pentru gătire, pentru o masă mai sănătoasă, metode care păstrează în proporţie cât mai mare conţinutul de nutrienţi din materia primă, şi care să fie în concordanţă cu planul nostru de a scăpa de kilogramele nedorite şi de a menţine greutatea ideală.
Pe lângă folosirea alimentelor proaspete, a găti sănătos înseamnă alegerea celui mai bun mod de preparare.
Pentru succesul planului nostru de slăbire, este bine sa revizuim şi metodele de preparare a alimentelor, eliminând acele metode care ne pot pune în pericol sănătatea şi nu ne ajută în scăparea de kilogramele în plus.

O nouă re-educare se impune şi pentru cum anume gătim alimentele.
După ce mănânci carne prăjită în ulei şi carne la cuptor, vei constata diferenţa!
Să luam pe rând metodele de gătire şi să vedem ce avantaje şi dezavantaje are fiecare pe rând:

*1. **Fierberea în apă***
+ este cea mai veche şi mai cunoscută metodă- sigură şi simplă
+ potrivită pentru a găti cantităţi mari de alimente
+ se produce o supă foarte hrănitoare şi aromată
+ Alimentele preparate prin fierbere îşi păstrează în general culoarea şi valoarea nutritivă mai ales dacă timpul de fierbere este redus la minim
- parte însemnată din vitaminele hidrosolubile se pierd prin fierbere
- dacă capacul este pus pe oală, conţinutul poate deversa
- uneori este o metodă de durată
- alimentele fierte îşi pierd aspectul, şi nu mai sunt atât de apetisante

*2. **Fierberea înăbuşită*** se face prin rumenire după care se fierb alimentele la foc mic într-o tigaie acoperită, cu o cantitate mică de lichid. Atenţie, însă! Dacă alegi să înăbuşeşti legumele în unt sau puţin ulei de măsline, ele îşi vor păstra de 5 ori mai multe vitamine şi minerale decât prin gătirea la abur.

*4. **Marinarea*** – reprezintă o fierbere la foc mic în bulion, oţet sau suc de legume, astfel încât alimentul să îşi păstreze forma în timpul preparării, sau păstrarea în special a cărnii în diferite amestecuri cu ierburi şi diverse arome, mai multe ore, la rece



*5. **Gătirea la abur*** – alimentele se prepara într-un dispozitiv special, ca un coş perforat, aşezat deasupra unei cantităţi de apă care fierbe. Alimentele nu intră în contact cu lichidul, nu sunt fierte în apă şi îşi păstrează calităţile nutritive şi sărurile minerale. Ai nevoie de o sită de oţel inoxidabil pe care sa o poţi sprijini pe marginea recipientului în care vei turna apă, un vas mai lat şi nu înalt. La un kg de legume poţi pune 100 ml de apă. Poţi pune deasupra legumelor plante aromatice cum ar fi coriandru, rozmarin, ghimbir, busioc, etc. Poţi găti şi carne albă, tăiată în bucăţi!

6.Călirea în grăsime se realizează prin călirea unor bucăţi mici de alimente într-o tigaie încinsă sau o tigaie în formă de bol folosită în bucătăria chinezească cu o cantitate mică de ulei.
Tigaia de teflon antiaderentă face mâncărurile delicioase şi sănătoase, fără grăsimi. Alimentele se întorc pe o parte şi pe alta şi la carne se poate adăuga supă de legume şi apoi se poate lăsa la înăbuşit. Dacă tocmai ţi-ai luat o tigaie nouă, spal-o bine cu apă, unge-u cu ulei şi şterge-o cu un prosop de hârtie. Evită să zgârii tigaia cu furculiţa sau cuţitul şi foloseşte doar ustensile speciale pentru a întoarce şi manevra alimentele. Poţi găti peşte, carne slabă, ouă, orez, paste, etc.
Nu mai este nevoie să prăjeşti legumele în mult ulei sau să le fierbi timp îndelungat pentru a te bucura de un prânz sau o cină ispititoare.
Poţi apela şi la ustensilele pentru gătit fabricate din cel mai bun oţel inoxidabil şi vei simţi diferenţa- gust şi cea mai bună alegere pentru sănătatea ta. Deşi seturile de genul Zepter nu sunt tocmai ieftine, ele îşi merită banii şi le recomand!

*7. **Prăjirea*** – alimentele se prăjesc într-o cantitate mare de ulei sau grăsime fierbinte, fie cu capac fie fără, în tigaie sau fripteuză, la o temperatură de 175 - 190°C, chiar mai ridicată decât în cazul coacerii. Datorită conductivităţii uleiului, durata prăjirii este redusă. Dacă metoda de prăjire este cea bună- uleiul este destul de încins, iar alimentele nu sunt imersate în ulei pentru prea mult timp, alimentele nu se vor încărca foarte mult cu grăsimi saturate, decât la suprafaţa produsului.
Totuşi este bine de ştiut că:
- prăjirea în ulei produce cantităţi importante de ulei uzat, care trebuie desigur aruncat
- grăsimile care au fost folosite la prăjire generează toxine, periculoşi pentru sănătatea organismului

8. Sotarea – o metodă de gătire rapidă, într-o cantitate redusă de ulei într-o tigaie fierbinte; se poate folosi bulion, grăsime pentru gătit ambalată în dispozitive speciale sau apa în locul uleiului.



*9. **Coacerea la cuptor***- alimentele sunt acoperite sau descoperite şi sunt gătite prin intermediul căldurii uscate care acţionează prin conducţie, şi nu prin radiaţie.

*10. **Rotisarea*** – este o tehnică ideală pentru puiul sau curcanul întreg, de pe care a fost îndepărtată pielea chiar şi după gătire, pentru a reduce uscarea primului strat de carne. Carnea se poate anterior marina sau unge cu diverse mirodenii.

*11. **La grătar***- Căldura degajată de grătar învăluie alimentele şi crează o crustă delicioasă, iar miezul rămâne moale şi fraged. Grătarul trebuie să fie din oţel sau fier forjat cu recipient pentru scurgerea grăsimilor. Poţi să îţi achiziţionezi un grill electric cu riduri antiaderente. Întoarce alimentele din când în când cu o paletă specială pentru a preveni formarea acelei cruste dăunătoare pentru sănătate. Bucăţile groase de carne vor fi aşezate pe exteriorul grătarului iar cele mai subţiri, pe mijloc. Poţi marina carnea cel puţin o oră în ulei de măsline şi ierburi, sau suc de lămâie cu vin alb, sos pe care îl vei scurge bine. Poţi adăga tot felul de legume care sunt delicioase la grătar.



Iată alte câteva sfaturi pentru a-ţi asigura o masă sănătoasă:

- consumă carne doar dacă a fost gatită la o temperatură sigură, nu mai puţin de 70 grade, pentru a preveni toxiinfecţiile alimentare
- singura metodă prin care poţi fi sigur că aceasta a fost gătită la temperatura necesară pentru distrugerea bacteriilor, este prin folosirea unui termometru digital
- nu întotdeauna culoarea este cel mai bun indicator care sa arate dacă hrana a fost preparată sau nu la temperatura necesară penru eliminarea bacteriilor

Ce carne alegem pentru coacerea la cuptor?
- **Vită:** muschi, antricot, vrabioara, capac, rasol alb, fleica, garf.
- **Viţel:** pulpa, cotlet, partea de la rinichi, fleica.
- **Porc:** pulpa, garf, muschi file, cotlet, fleica.
- **Peşte**- fillet, sau întreg
- **Pui-** piept, pulpe fără piele

Îţi ofer câteva sfaturi pentru prepararea cărnii la cuptor:

1. carnea fragedă- muşchiul file şi ceafa de porc, trebuie fripte rapid, la temperatură mare, şi nu necesită folosirea grăsimii, deoarece grăsimea deja existentă în carne se va scurge atunci când bucata de carne este pusă pe un grătar, deasupra unei tăvi.
2. nu unge friptura cu grăsimea scursă, ci înveleşte bucata de carne cu folie de aluminiu şi astfel ea îşi păsterză suculenţa, pe care sa o îndepărtezi către sfârşitul perioadei de gătire, astfel încât friptura să se rumenească.
3. foloseşte aceeaşi metodă şi în cazul legumelor: morcovi, cartofi, păstârnac, ceapă, dovleac, roşii şi ardei.

Ce carne să alegem pentru înăbuşirea şi fierberea în suc propriu:
- **Vita:** garf, ceafa, spata, blet, cap de piept
- **Vitel:** spata, piept
- **Porc:** spata, piept, gusa, pulpa
- **Pui-** piept, aripi, pulpe
- **Peşte-** mai ales cel gras

Carnea astfel gătită îşi păstrează suculenţa, şi toate proteinele (fără grăsime, care a fost îndepărtată înainte de gătire) care vor trece în lichid vor fi consumate drept sos, preferabil desigur cu legume.
Un dezavantaj al acestei metoede este că înainte ingredientele trebuie puţin rumenite în grăsime- cât mai puţină.
La început, carnea este bine să fie înăbuşită în apă rece şi apoi rumenită într-un vas de teflon sau fontă, după ce vasul a fost uns cu o pensulă îmbinată doar în puţin ulei.
Lasă apoi carnea cu puţin lichid să fiarbă cu legumele tăiate felii.

De exempplu, muşchiul de vită se va prepară astfel: se topeşte foarte puţin unt într-un vas de fontă şi se prăjeşte puţin carnea pe ambele părţi după care se scoate din vas şi se adaugă în alt recipient pentru fierbere o cantitate mică de apă şi se fierbe cu legumele, peste care s-a pus capac, 3-5 minute pentru obţinerea sosului.

Atenţie la cum găteşti peştele!

Faptul că ai mâncat peşte prâjit în ulei, cu maioneza şi cartofi prăjiţi, nu înseamnă că ai servit o masă sănătoasă.

Pentru a rămâne fraged, peştele trebuie gătit la cuptor la temperaturi mari, într-un timp foarte scurt, fie gătit cu apă.

La cuptor, trebuie să ştii că peştele se găteşte repede- când are un aspect opac şi carnea se fărâmiţează uşor, peştele este gata. În general, regula este să laşi la gătit peştele câte 10 minute pentru fiecare 2,5 cm în grosime, măsurat unde peştele este cel mai gros. Peştele se poate marina, ca şi carnea de pui sau vită, mereu în frigider, nu la temperatura camerei! Nu folosi niciodată sucul în care carnea s-a marinat ca şi sos, decât dacă înainte ai fiert compoziţia.

La grătar peştele este cel mai greu de gătit- se poate arde uşor şi usca repede. Unge-l înainte cu ulei de măsline şi pune-l pe marginea grătarului, nu în mijloc unde căldura degajată este prea mare. Nu îl mişca imediat după ce l-ai pus pe grătar, deoarece el se va rupe imediat deoarece s-a lipit de grătar. Aşteaptă să înceapă să se coacă şi să lasa suc- astfel nu se va mai lipi şi il vei putea întoarce mai uşor, dacă deja are urme uşoare de grătar. Nu lăsa peştele mult timp nesupravegheat şi atenţie şi cât de gros este peştele! Dacă prăjeşti fillet de peşte subţiri, este suficient să le laşi doar pe o parte.

În suc propriu, peştele gătit devine mult mai fraged- sucul în care el se găteşte ajută la păstrarea aromei naturale a peştelui. Poţi folosi suc de roşii- să acopere peştele, cu ierburi aromatice sau vin alb şi lămâie, la foc mare, apoi mic, după ce a început să fiarbă.

Moderaţie. Moderaţie

În fiecare zi, dar mai cu seamă cu ocazia diverselor sărbători, evenimente, zile de naştere, reuniuni, etc, puţini dintre noi ştim când DESTUL E DESTUL! Când toate bucatele sunt întinse savuros pe masă, frumos aranjate, apetisante, variate şi împodobite, este greu să rezistăm tentaţiei, şi pe nesimţite ne "hrănim" din plin cu tot ce vedem.

Din păcate, în ciuda avertizărilor medicilor, în fiecare an, mai ales cu ocazia sărbătorilor puţini dintre noi ştim ce înseamnă moderaţie! După o masă îmbelşugată cu cârnaţi, sarmale, produse grase şi tradiţionale din porc, maioneză, prăjituri cu cremă, untură şi pâine albă corpul nostru reacţionează şi apar tulburările gastro-intestinale şi supra-încăracrea bilei, fără să mai menţionăm kilogramele în plus care nu se vor stânjeni să îşi facă apariţia. Problema este că nu doar de sărbători ne "înfruptăm" pe măsură, ci există unele persoane pentru care zilnic este o sărbătoare şi conceptul de moderaţie nu însemnă mare lucru.

Sunt recomandate desigur, după cum am văzut alimente atent gătite şi combinate, fără grăsimi, fără ulei dublu-rafinat, fără făină albă¸ fără zahăr, etc, la un interval de cel puţin 4-5 ore. Toate aceste alimente alături de cele tradiţionale, care nu ţin seama de sfatul nutriţioniştilor dar nici de ravagiile care le fac în interiorul organismului, trebuie evitate sau consumate în cantităţi foarte mici, foarte rar, cu multe legume.

Moderaţia în alimentaţia zilnică este obligatorie, la fel şi echilibrarea meselor şi a conţinutului lor, a combinaţiilor pe care le facem: maioneză, friptură, şorici, salam, cârnaţi, piftie, sarmale şi dulciuri- cei care sunt hipertensivi, cardiaci, ori au afecţiuni renale, vor avea de suferit, mai ales dacă produsele sunt bogate în sare.

Echilibrarea meselor trebuie făcută atât cantitativ cât şi calitativ, ţelul fiecărei mese fiind nu acela de a gusta din fiecare câte ceva, indiferent de ce are de spus organismul, delectâundu-ne cu gustul minunat câteva secunde, deoarece daunele provocate nu vor fi tocmai plăcute, iar pe termen lung se pot ajunge la dereglări severe ale funcţiilor interne.

După cum ştii, cele trei mese sunt literă de lege, şi am discutat anterior ce trebuie să conţină ele, dar mai ales ce să NU conţină! Între cele 3 mese poţi consuma fructe, dar preferabil nu în combinaţii.

Ce înseamnă aşadar o dietă moderată şi echilibrată?
O masă moderată nu include prăjituri, prăjeli, pâine albă, dar nici cantităţi stricte, calorii numărate, etc.
Vom vedea cum acţionează corpul atunci când PREA MULT NU E SĂNĂTOS şi cum ne dă semne că moderaţia şi cumpătarea nu înseamnă a trăi doar cu cârnaţi, supe grase, dulciuri, mezeluri, etc.
Iată alte câteva sfaturi pentru a evita supraîncărcarea stomacului şi a bilei, mai ales după ce ai ţinut post şi corpul tău a fost privat de proteine şi lipide.

- Trecerea de la alimentele de post la cele bogate în proteine, lipide şi glucide trebuie să se facă progresiv, dar din păcate acest lucru se întâmplă rar şi foarte puţine persoane se pot abţine
- Pentru a evita riscurile de gastrită, enterocolită sau disfuncţii biliare este bine să nu se consume la o singură masă o cantitate foarte mare de alimente sau să se combine foarte multe feluri de mâncare.
- Înainte de a găti carnea, se îndepărtează toate urmele de grasime
- Friptura de porc poate să fie înlocuită cu cea de curcan, pui, peşte, mult mai sănătoase şi cu mai puţin colesterol.
- Carnea va fi asociată cu legume deoarece glucidele şi fibrele din ele ajută la absorbţia grăsimilor şi îmbunătăţesc tranzitul intestinal
- Mezelurile şi afumăturile care conţin foarte multă sare nu sunt indicate mai ales persoanelor cu hipertensiune arteriala.
- Nu uita că zahărul la fel şi alcoolul trebuie reduse sau chiar eliminate- nu au nici un aport nutritive şi contribuie cel mai mult la depunerea kilogramelor!
- Dulciurile vor fi înlocuite cu fructe cu un conţinut glicemic mediu
- Nu uita să consumi apă, nu sucuri dulci, la finalul mesei, nu înainte
- Evită să serveşti porţii mari şi nu mânca “pe săturate!” Deşi idealul multor persoane este ca după masă să simtă burta plină, acest lucru nu te va ajuta nici să îţi menţi kilogramele, nici să mănânci moderat şi cu atât mai puţin, să slăbeşti!

Să nu mai facem aceleaşi greşeli de până acum, să ne înfruptăm pe săturate şi să mâncăm tot din farfurie, de “ruşine”! Nimeni nu ne va da un premiu că am terminat primii de mâncat, am mâncat tot, din toate, sau am gustat din fiecare prăjitură! Nu demonstrăm nimic nefiind cumpătaţi, dimpotrivă! Cu riscul de a supăra gazda, de a fi “prost crescut” de a-ţi supăra partenetul care ţi-a umplut farfuria şi urmează şi felul 2, ***SPUNE NU, MULŢUMESC! VREAU SĂ MĂNÂNC MODERAT, ATÂT CÂT “ÎMI CADE BINE”!!!***

Capitolul V

LUMEA DIN INTERIOR

Corpul îţi spune ceva…

Câţi dintre noi ştim să interpretăm semnele pe care corpul nostru ni le arată atunci când ceva din ceea ce a primit nu îi este pe plac, a fost în cantităţi excesive, sau din contră, a răspuns perfect nevoilor sale nutriţionale.
Câţi ştim de ce ne balonăm şi cum să evităm această senzaţie? De ce avem acea durere de cap cumplită dimineaţa până ne bem cafeaua şi ne savurăm ţigara? De ce ne-au apărut coşurile pe frunte şi pe nas, deşi se spune despre brânza topită că este "sănătoasă"? De ce ne-am simţit rău după ce am mâncat acele cornuri cu dulceaţă calde, etc….şi dacă am ştii ce provoacă aceste alimente le-am consuma oricum? Există persoane care sunt într-atât de gurmande încât, cu toate că ştiu ce li se va întâmpla şi că se vor simţi rău, nu pot să spună nu tentaţiei, şi mănâncă sarmalele, slănina, etc.

Trebuie să învăţăm să ne ascultăm corpul şi să descifrăm ceea ce vrea să ne spună, să învăţăm comportamentul nostru alimentar şi reacţiile pe care le avem la diverse alimente şi combinaţii. Astfel, vei ştii să faci deosebirea între semnele pe care ţi le dă corpul, vei fi conştient de propriile nevoi ale corpului şi vei ştii de ce are nevoie, când îi este foame şi când simţi că ai mâncat suficient. **Rezultatele pe termen lung vor fi pe măsura aşteptărilor, dacă acorzi puţină atenţie semnalelor trase de organismul tău.**

Fie că simţim că suntem prea plini, ne mişcă mai greu, avem arsuri stomacale- aciditate gastrică, mai ales după o masă bogată în proteine ne simţim bila gata să explodeze, ne grohăie intestinele sau avem gaze intestinale, avem stări de somnolenţă, ne doare capul sau ne simţim toropiţi de oboseală, leşinăm în urma unei diete drastice, etc, totul are la bază o alimentaţie indadecvată, prea săracă în ceea ce organismul cere, dar invadată de inamicii sănătăţii noastre….
La fel cum orice motor are nevoie de cel mai bun combustibil şi ulei pentru a nu se strica şi a funcţiona la cele mai înalte standarde, şi corpul nostru are nevoie doar de ceea ce are nevoie- vitamine, minerale, fibre, proteine, cereale integrale, etc.
În caz contrar, corpul îţi va da de ştire că ceva din ceea ce a primit nu i-a fost pe plac şi va continua să îţi emită semnale până când va fi mulţumit. Din păcate, puţini acordă atenţie semnalelor- iau un medicament, beau un ceai şi a doua zi o iau de la început.

Dacă ştii când îţi este foame şi când eşti plin; eşti conştient că eşti prea gras, sau prea slab; eşti interesat în a-i da corpului doar ceea ce are nevoie şi ştii cât are nevoie, ştii care este cauza anumitor stări şi senzaţii, ştii care mâncăruri îngraşă şi deci trebuie evitate, vei ştii cum, ce şi cât de des să mănânci.

Ascultă-ţi mesajele corpului: foamea**, saţietatea, semnele, durerile şi discomfortul şi răspunde-i pe măsură, oferindu-i o masă mai sănătoasă data viitoare- vei vedea că organismul tău se va simţi mai bine, şi mai plin de viaţă!**
Nimic nu te opreşte să ai parte de aceeaşi masă sănătoasă zilnic, şi să îţi fixezi target-uri specifice, pas cu pas, mici, dar de efect, pe care să le pui în aplicare din ce în ce mai des. Corpul tău nu va avea nimic de obiectat, din contră!

Aşadar, mănâncă doar atunci când îţi este foame; nu mai ronţăi chipsuri şi napolitane între mese şi nu mai accepta acel sandwich sau bucată de pizza, doar pentru a nu supăra pe cineva; aplică cu stricteţe princiile de slăbire descrise în acest ghid, elimină şi ţine sub strictă supraveghere alimentele enumerate, găteşte sănătos, renunţă la plăcerile dulci ale vieţii…într-un cuvânt, aplică metodele şi principiile pe care le-ai citit până acum!

CORPUL TĂU NU VA MAI PROTESTA CA ÎNAINTE CI, ÎŢI VA ARĂTA RECUNOŞTINŢA LUI ŞI STAREA DE BINE!

Să ne hrănim conform grupei sanguine

Nu există două organisme la fel! Fiecare dintre noi avem ceva unic, un fel de moştenire genetică, care determină "dieta perfectă"! Dacă unora proteinele le fac bine şi funcţionează mai bine atunci când aportul de proteine este mai mare, alţii se simt la fel când consumă carbohidraţi. Poate în viitorul apropiat cantitatea de nutrienţi de care vom avea nevoie se va determina prin testarea genetică a fiecărui indivit in parte, luând în considerare şi modul de alimentaţie, stilul de viaţă, vârstă, etc.

Pentru moment, este bine de ştiut că se poate determina dieta care se potriveşte mai bine fiecărui individ, pe baza grupei sanguine.

Toţi ştim că există 4 tipuri de grupe sanguine şi fiecare are un alt fel de dietă alimentară. În lunga istorie a omenirii şi a dezvoltării noastre ca indivizi, grupele sanguine au evoluat şi ele, de la grupa 0, la A şi apoi B, şi la fiecare fază a evoluţiei a existat alt tip de dietă, alt stil de alimentaţie şi alte modificări ale mediului înconjurător.

Cunoscându-ţi propria grupă sanguină poţi afla cum anume va reacţiona sistemul imunitar la boli, dar şi ce este bine să mănânci pentru a-ţi îmbunătăţi starea de vitalitate şi sănătate.

De exemplu, grupa 0- cea mai răspândită, sunt mari consumatori de proteine deoarece strămoşii lor erau cei mai mari vânători; grupa A- deja oamenii din această categorie pot să digere cerealele; grupa B- lapte şi carne şi vegetale. Cea mai recentă grupă sanguină este ABo grupă complexă şi dezechilibrată, însă care cuprinde doar în jur de 5% din populaţia globului.

Să le luăm pe rând pe fiecare:

1. ***TIPUL 0- vânătorul puternic, încrezător şi conducător:***

Are un sistem digestiv puternic şi un sistem imunitar rezistent; se apără natural împotriva infecţiilor. Sistemul este destinat metabolizării eficiente şi păstrează bine substanţele nutritive. Este reticent la schimbările de mediu şi alimentaţie şi sistemul imunitar poate deveni hiperactiv, atacând propriile ţesuturi. Cea mai bună dietă este compusă din proteine concentrate: carne, peşte, legume, fructe. Cerealele, fasolea şi legumele însă trebuie consumate în moderaţie. Se va evita grâul, porumbul, fasolea, lintea, varza, conopida, muştarul, sarea, fructele de mare, ficatul, carnea roşie, spanacul, varza.

2. ***GRUPA A- a cultivatorului, aşezat, metodic, cooperant***

Se adaptează uşor schimbărilor mediului şi alimentaţiei iar sistemul imunitar păstrează şi metabolizează mai uşor nutrimentele. Tractul digestiv este mai sensibil, pe când sistemul imunitar este mai vulnerabil, expus invaziilor microbilor însă rezistent la boli contagioase. Sunt recomandate legumele, tofu, fructele de mare, cerealele, fasolea, legumele şi fructele şi este de evitat carnea, produsele lactate, grâul, soia, ananasul.

3. GRUPA B- migratorul, echilibrat, felxibil, creative

Are sistemul imunitar puternic, se adaptează uşor schimbărilor mediului şi alimentaţiei, are sistemul nervos echilibrat. Dieta include carne- alta decât cea de pui, produse lactate, cereale, fasole boabe, verdeţuri, legume şi fructe. De evitat este porumbul, lintea, seminţe de susan, hrişcă, grâu, ouă, ficat, ceai, carne de vânat.

4. GRUPA AB- enigmatic, neobişnuit, charismatic şi misterios

Poate să supravieţuiască şi să functioneze în condiţiile moderne; are sistemul imuninar tolerant şi combină beneficiile grupei A cu cele ale grupei B. Are tractul digestiv mai sensibil şi tendinţa sistemului imunitar supratolerant, permiţând invazia microbiană. Reacţionează negativ la afecţiuni caracteristice grupelor A şi B. In dietă alimentele trebuie amestecate cu moderaţie: carne, fructe de mare, produse lactate, tofu, fasole, cereale, legume, fructe. De evitat sunt carnea roşie, seminţele, porumbul, hameiul, ananasul.

Aceste sfaturi reprezintă doar un îndrumător; dacă te simţi mai bine urmându-le, încercaţi să le respectaţi cât mai bine. În timp ce unele persoane au descoperit diferenţe însemnate în starea generală de dinainte de urmarea sfaturilor, pentru alţii diferenţele sunt neînsemnate. Poti determina alimentele care nu sunt bune pentru tine printr-un test de alergie care va măsura dacă organismul produce sau nu antigene specifice pentru anumite tipuri de alimente.

Cura de detoxifiere a organismului



La fel cum avem nevoie de o vacanţă bine meritată din când în când, la fel corpul nostru are nevoie să fie "curăţat" de toate toxinele din alimentaţie şi mediu. O metodă tradiţională de detoxifiere este postul creştin. O dovadă este faptul că multe persoane se simt mai pline de energie după post din cauza îmbunătăţirii capacităţii organismului de a se detoxifia, mai mult decât din cauza alimentelor consumate.

Totuşi dacă ficatul nu are o funcţionare bună, toxinele nu se mai elimină cum trebuie şi se produce intoxicarea.

Regimurile moderne de detoxifiere se bazează pe consumul alimentelor cu un conţinut sărac în toxine, dar pline de nutrienţii esenţiali care sprijină capacitatea de detofixiere a organismului şi de purificare. Acest regim de detoxifiere este indicat 1 dată pe an, timp de o săptămână întreagă.

Iată semne vizibile care îţi indică nevoia de detoxifiere a corpului tău:

- Suferi de dureri de cap?
- Ai mâncărimi la ochi şi lăcrimezi des?
- Ţi se lipesc pleoapele şi ai ochii umflaţi sau cu cearcăne?
- Ai dureri de urechi, mâncărimi, infecţii şi scurgeri ale urechilor?
- Ai nasul înfundat des, cu mucozităţi în exces sau ai probleme cu sinusurile?
- Suferi de acnee, sau erupţii cutanate?
- Transpiri excesiv şi corpul tău are un miros specific, deloc plăcut?
- Ai dureri musculare şi ale articulaţiilor?
- Ai un metabolism încetinit şi îţi este greu să slăbeşti sau din contră, eşti prea slab şi nu poţi să te îngraşi?
- Urinezi prea des?
- Îţi este greaţă şi ai deseori senzaţia de vomă?

- Ai un gust amar în gură?
- Reacţionezi violent la alcool?
- Suferi de balonări?

Dacă ai răspuns DA la cel puţin 7 din întrebările mai sus menţionate, este nevoie de o purificare a organismului tău.
Camera de curăţare a toxinelor este ficatul care foloseşte diferite căi şi procese chimice pentru a procesa toxinele din alimente. Ficatul este capabil să recunoască şi să transforme o mulţime de compuşi toxici pe care fie îi elimină, fie îi schimbă în produşi mai puţin dăunători; este ca un creier chimic al organismului: ***reciclează, regenerează şi detoxifică pentru a menţine sănătatea corpului.***

Este de datoria noastră să ajutăm ficatul în lupta lui împotriva toxinelor, cu ajutorul antioxidanţilor. De exemplu, oxigenul, care este nutrimental esenţial al celulelor în fiecare clipă este şi un reactiv chimic foarte puternic iar în reacţiile chimice el devine instabil capabil să oxideze celelalte molecule, provocând vătămarea lor şi de aici e doar un pas până la apariţia bolilor zilelor noastre….însă, acest proces se poate preveni prin inactivare. Oxidanţii sunt produşi în toate procesele de ardere: fumat, emisia de gaze de eşapament, radiaţii, prăjirea sau friptul alimentelor şi chiar în procesele normale ale organismului. Cum luptăm? Prin antioxidanţi- schimbări în dietă, şi suplimente cu antioxidanţi.

Cea mai bună echipă în lupta cu oxidanţii, este realizată de vitamina C şi E- din lipide. Împreună ele pot proteja ţesuturile din organism; mai mult, când vitamina E anihilează un oxidant, vitamina C acţionează ca un încărcător pentru vitamina E.
Combinaţia ideală pentru lupta împotriva oxidanţilor este între un supliment antioxidant, o multivitamină şi un mineral.

Îţi propun un regim de detoxifiere a organismului în 7 zile

1. alege să începi cura de detoxifiere fie în concediu fie la începutul weekend-ului
2. ieşi la plimbare minim 15 minute în fiecare zi
3. bea cel puţin 2 litrii de apă zilnic- purificată, distilată, filtrată sau îmbuteliată
4. bea 250 gr de suc de fructe- de morcovi, măr, pepene cu 1/3 apă, cu rădăcină de ghimbir. Seminţele de pepene sunt bogate în vitamina E dar şi în minerale antioxidante, iar miezul are un conţinut ideal de vitamina C şi betacaroten, ceea ce face dintr-un pepene fără coajă un cocktail antioxidant ideal
5. consumă în cantităţi mari fructe- caise, fructe de pădure, pepene galben, citrice, kiwi, papaya, piersici, mango, pepene verde, struguri negri şi legume: anghinarea, ardei, sfeclă roşie, varză de Bruxelles, broccoli, varza roşie, morcovi, conopidă, castraveţii, varză, dovlecei, spanac, cartofi dulci, roşi, măcriş, fasole şi seminţe
6. comsumă moderat: cereale- orezul brun, mei, nu mai mult de 2 ori zilnic; peşte- somon, macrou, sardine, ton- doar 1 dată pe zi; ulei- preset la rece pentru sosuri şi cel de măsline extra virgin; nuci şi semninţe- o mână zilnic, crude şi nesărate- migdale, nuci, alune, alune de pădure, seminţe de dovleac, in, floarea soarelui, susan
7. ia suplimente nutritive- 2 vitamine şi multiminerale- 2 gr vitamina C, 2 antioxidanţi complecşi şi suc de aloe vera
8. evită produsele din grâu, care şi cele lactate, sarea, dulciurile, conservanţii, sosurile, aditivii, îndulcitorii, grăsimile hidrogenate şi fructele uscate.
9. evită cartoful şi bananele

Chiar dacă în primele 2-3 zile te vei simţi rău, trebuie să continui acest regim pentru detoxifierea organismului în mod natural, fără medicamente şi ceaiuri.

Îmbunătăţirea digestiei



- Consumă cât mai multe legume şi fructe şi în loc de carne, peşte, brânză şi ouă, alimente mai puţin concentrate cum ar fi fasolea, lintea, cerealele integrale
- Consumă fructe sub formă de gustări, singure, în nici o combinaţie alimentară; printre fructele care fermentează repede, se găsesc cele moi, cum ar fi: piersicile, prunele, mango, papaya, fragii, pepenele, etc. pe de altă parte, fructele acide cum sunt portocalele, lămâia, grapefruit-ul încetinesc digestia glucidelor chiar ele, eliberând rapid fructoza.
- Consumă proteine animale singure sau împreună cu legume. Proteinele provenite din carne, brânză tare, ouă, au nevoie de o cantitate însemnată de acid gastric şi rămân 3 ore în stomac unde sunt digerate. Ai văzut de ce nu este indicat să combini carbohidraţii rafinaţi, care se absorb repede, cu proteinele.
- Evită carbohidraţii rafinaţi şi cei dublu-rafinaţi, care nu mai au nici o valoare nutritivă sau fibre. Alege carbohidraţi nerafinaţi, şi neprelucraţi care se absorb mai repede şi nu determină o eliberare imediată de energie. Dacă alegi fructe care nu fermentează repede, cum sunt bananele, merele, nuca de cocos, ele se pot combina cu carbohidraţii care se absorb încet, cum sunt ovăzul şi meiul.
- Nu mânca decât atunci când eşti complet treaz, deoarece digestia nu are loc atunci când eşti încă adormit. După ce te-ai trezit, este indicat să mănânci la interval de 1 oră şi ia micul dejun după ce ţi-ai făcut exerciţiile de dimineaţă. Nu începe ziua cu viciile numite cafea, ţigară, suc, deoarece stresul îţi poate influenţa digestia. La micul dejun, alege carbohidraţi-cereale integrale, fructe, etc. După cină, nu te întinde imediat, ci aşteaptă cel puţin 2 ore înainte să mergi la culcare.

Chestionar privind dieta



Chiar dacă unele persoane cred că prin suplimentele nutritive pe care le iau, se pot hrăni cu alimentele "rele", trebuie menţionat că a menţine un nivel optim de sănătate şi vitalitate, dieta trebuie întărită de exerciţii fizice, şi, după caz suplimente de vitamine şi minerale.

Fiecare răspuns afirmativ va fi marcat cu un punct. Nivelul maxim este de 20.

1. adaugi zahăr în mâncare sau băutură zilnic?
2. mănânci zilnic alimente cu zahăr?

3. foloseşti sarea la gătit?
4. bei mai mult de 1 ceaşcă de cafea zilnic?
5. bei mai mult de 3 ceşti de ceai zilnic?
6. fumezi mai mult de 5 ţigări zilnic?
7. consumi ocazional droguri?
8. bei mai mult de 28 gr de alcool- un pahar cu vin, 600 ml bere- pe zi?
9. mănânci carne friptă mai mult de 2 ori pe săptămână?
10. consumi hrană de tip fast-food de mai mult de 2 ori pe săptămână?
11. comsumi carne roşie de mai mult de 2 ori pe săptămână?
12. consumi des alimente care conţin aditivi alimentari?
13. consumi ciocolată şi dulciuri de mai mult de 2 ori pe săptămână?
14. dieta ta e alcătuită din mai puţin de 1/3 legume şi fructe proaspete?
15. bei mai puţin de 300 ml apă plată zilnic?
16. consumi în mod obişnuit orez alb, făină albă, zahăr, în loc de cereale integrale?
17. bei mai mult de 1,7 l de lapte pe săptămână?
18. consumi mai mult de 3 felii de pâine albă zilnic?
19. eşti dependend de vreun aliment?
20. consumi peşte gras de mai puţin de 2 ori pe săptămână şi/sau seminţe zilnic?

Între 0-4- te preocupă sănătatea ta şi micile scăpări nu par să îţi afecteze starea de sănătate. Dacă adaugi la dieta ta vitaminele şi mineralele de care ai nevoie, te vei putea bucura de o viaţă sănătoasă şi lungă, cu greutatea ideală.

Între 5-9- eşti pe drumul cel bun dar trebuie să fii mai aspru cu dieta ta! Reununţă la obiceiurile rele făcând experimente de probă- renunţă 1 lună la alimentele de care ştii că nu îţi fac bine şi vezi cum te simţi. Dorinţa de a reveni la ele, va dispărea. Propune-ţi să ajungi in 3 luni la un scor de sub 5!

Între 10-14- ai nevoie de schimbări pentru a ajunge la dieta optimă! Ia-o uşor, fără schimbări bruşte şi propune-ţi să ajungi la maxim 5 puncte în 6 luni! Vei vedea că obiceiurile alimentare proaste se vor transforma în bune pe măsură ce descoperi alimente şi alternative mai gustoase iar obiceiurile vechi rămase, vor dispărea cu timpul! Zahărul, cafeaua, sarea şi ciocolata sunt alimentele care provoacă dependenţa! După o lună de abţinere, pofta pentru ele va scădea vizibil!

Între 15-20- te vei îmbolnăvi dacă vei continua în acest stil. Consumi mult prea multe stimulente, grăsimi, zahăr şi alimente rafinate. Schimbă-ţi încet stilul de viaţă. Ia 2 întrebări la care ai răspuns afirmativ şi fă în aşa fel încât într-o lună să răspunzi cu un NU hotărât! Continuă tot aşa, până când atingi valoarea de sub 5 puncte. S-ar putea ca în primele 2 săptămâni să te simţi mai rău, mai ales dacă renunţi la cafea şi zahăr, dar după o lună vei începe să simţi efectele alimentaţiei sănătoase!

Aşadar, hrana noastră sănătoasă ar trebui să fie săracă în zaharuri, care se eliberează rapid, sare şi grăsime, şi bogată în fibre, vitamine şi minerale.

<u>Iată principiile de bază ale dietei echilibrate</u>

1. *mănâncă zilnic o linguriţă de seminţe măcinate sau o lingură de ulei de seminţe preset la rece;*
2. *consumă zilnic 2 porţii de leguminoase: fasole, linte, soia, tofu, sau legume cu seminţe*
3. *mănâncă zilnic 3 bucăţi de fructe proaspete: mere, pere, fructe de pădure, pepene*

sau citrice

4. *conumă zilnic 4 porţii de cereale integrale: secară, ovăz, grâu, porumb, pâine integrală*
5. *consumă zilnic 5 porţii de legume de culoare verde închis- spanac, fasole verde, mazăre, broccoli, ardei*
6. *bea zilnic cel puţin 6 pahare de apă, suc de fructe diluat cu apă sau ceai de plante*
7. *mănâncă cât de des alimente organice, crude*
8. *ia, la sfatul medicului suplimente şi minerale, vitamina C şi acizi graşi esenţiali Omega 3 şi 6*
9. *evită mâncarea prăjită, friptă sau arsă, grăsimile hidrogenate sau excesul de grăsime animală*
10. *evită consumul de zahăr sub orice formă şi hrana rafinată şi procesată cu aditivi alimentari; redu consumul de alcool, cafea şi ceai*
11. *nu combina lipidele cu glicidele*
12. *nu combina fructele cu nici un alt aliment*
13. *cea mai mare parte a meselor să fie constituită de prânz*
14. *bea apă după masă*
15. *dacă te-ai abătut de la plan, compensează introducând în dietă fibre din legume şi multă apă*

Vei vedea că în curând toate acestea vor veni de la sine!!!

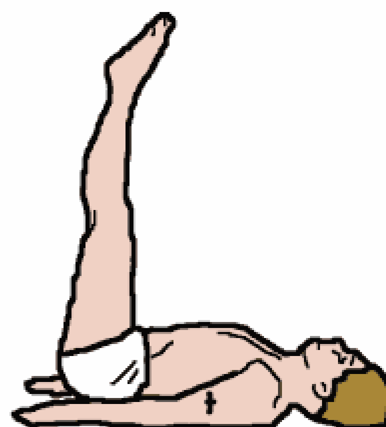
Capitolul VI

EXERCIŢII, MIŞCARE PENTRU UN CORP SĂNĂTOS

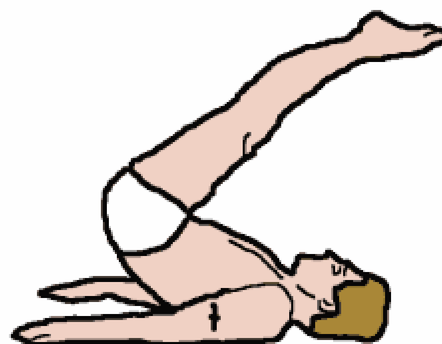
Există desigur multe persoane printre noi care urăsc nu neapărat gândul ce duce la exerciţii, dar şi tot ceea ce are legătură cu acestea. Cu alte cuvinte, urâm exerciţiile! Acest lucru înseamnă că vom face orice numai să evităm exerciţiile.



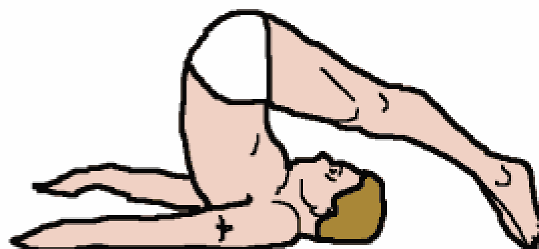
Este însă foarte bine dacă îţi plac, dar de asemenea este un lucru trist faptul că dacă îţi doreşti să devii mai sănătos sau dacă vrei să slăbeşti, exerciţiile sunt absolut necesare. Ar trebui sa fie prezente în viaţa ta zilnic, şi chiar dacă asta suna a fi o afirmaţie de viaţă, dacă le parcurgi, nu ar trebui să fie atât de rele.
Primul lucru pe care este bine să îl faci este să decizi câtă greutate vrei să pierzi; dacă nu este o greutate mare, atunci exerciţiile uşoare te-ar ajuta probabil alături de o dietă sănătoasă.
Dacă doreşti sa slăbeşti mai mult de câteva kilograme, acesta fiind cazul celor mai multe persoane, va trebui să fii mai puternic decât de obicei.



Odată ce ai stabilit aceste lucruri, trebuie să afli care sunt cele mai bune exerciţii pentru tine. Vrei exerciţii uşoare, pe care le poţi face zilnic, pe parcursul programului tău încărcat sau îţi doreşti exerciţii mai solicitante. Totul depinde de tine.



Dacă ai coşmaruri în legătură cu şcoala şi episoadele umilitoare din sala de sport, nu trebuie să te îngrijorezi. Singurul lucru care este opţional pentru tine este o vizită la sala de sport.
Dacă pe de-o parte simţi că sala de sport este o opţiune foarte bună pentru a putea slăbi, atunci du-te, dar prima dată stabileşte dacă timpul şi alte îndatoriri îţi permit sau nu.



Este de asemenea grozav dacă ţi-ai păstrat timp special pentru exerciţii, deoarece cum am mai spus, ele pot fi făcute acasă. Dacă pe de altă parte, simţi nevoia să ieşi afară, întotdeauna poţi găsi o ocupaţie situată între statul acasă şi mersul la sală.

Câteva idei includ:

- Yoga
- Dansul
- Pilates
- Cursuri de aerobic
- Tai Chi
- Jogging – plimbări cu un grup de prieteni

Sau dacă vrei, întotdeauna poţi încerca practicarea unui exerciţiu de grup. Sunt foarte multe care sunt concepute special pentru mai multe persoane.
Sau, îţi poţi găsi un prieten bun cu ajutorul căruia să îţi faci toate activităţile zilnice. Întotdeauna totul este mai simplu daca ai pe cineva alături cu care să împarţi bucuria exerciţiilor! Acestea sunt idei şi locuri minunate care te-ar putea determina să începi exerciţiile şi îţi vei da seama că prin intermediul lor viaţa ta se va schimba în bine!

Alături de exerciţii, dieta echilibrată este singurul lucru care aduce cele mai multe beneficii, pe care le poţi face pentru a putea slăbi.

O dietă care se potriveşte şi cu puterile şi slăbiciunile tale; o dietă care să ţină cont şi de programul tău şi care va da rezultate chiar şi atunci când acesta va interveni peste regulile tale privind regimul.

Aceasta poate suna pentru mulţi dintre voi ca o dietă simplă, dar prefer să mă gândesc mai degrabă şi la schimbarea stilului de viaţă. Asta pentru că este exact ce trebuie să faci. ***Trebuie să îţi schimbi stilul de viaţă pentru a obţine corpul pe care ţi-l doreşti atât de mult, şi din păcate acest lucru nu include şi ieşirile tale preferate sau pizza în fiecare seară!***

Cu alte cuvinte, trebuie să înveţi să mănânci sănătos la fiecare masă. De asemenea va trebui să îţi refaci modul de gândire, pentru a nu considera că niciunul dintre alimentele sănătoase nu îţi vor plăcea.

Este foarte posibil să poţi mânca o masă sănătoasă fără a folosi nici un aparat din bucătarie.
Doar pentru că va trebui să mănânci sănătos, asta nu înseamnă că trebuie să te abţii de la orice, să excluzi toate alimentele urmând un plan strict.

Moderaţia este în definitiv cheia aici, şi este singurul lucru de care ar trebui să te laşi dominat atunci când vine vorba despre dietă.

Atunci când începi acest stil de viaţă nou, îţi poţi da seama la un moment dat că este foarte greu să te menţii; acest lucru se poate întâmpla deoarece nu mai găseşti metode noi şi inventive de a găti şi nu mai poţi veni cu ceva nou în meniul tău.

Nevoia de a prepara mereu ceva diferit nu trebuie să te determine să îţi abandonezi dieta echilibrată! Aşa că, înainte de a trece mai departe, îţi voi da un sfat : **nu trebuie să ai zilnic un meniu diferit şi nou.**

Vechile feluri de mâncare funcţionează deoarece ne plac, au un gust bun şi au efectul pe care trebuie să îl aibă, acela de a ne face să ne simţim bine şi plini!
Nu există nimic mai urât la o masă decât un amestec nepotrivit, arsuri sau alimente uitate în cuptor doar pentru că nu ai avut dispoziţia necesară pentru a găti. Schimbând câte puţin doar câteva

elemente, pentru a nu avea un meniu identic cu cel din ziua precedentă, te vei bucura de o masă sănătoasă uşor!

Exemple. Idei.
Am decis ca în această secţiunii a cărţii să fac referire la câteva exerciţii simple pe care le poţi face singur. Au rolul de a te obişnui cu exerciţiile chiar dacă este destul de greu să începi să faci exerciţii atât timp cât alte lucruri îţi răpesc timpul.

Mai jos sunt menţionate câteva exerciţii simple care te vor ajua să te păstrezi în formă. Te vor ajuta de asemenea să nu te afunzi definitiv în sarcinile zilnice care te pot epuiza şi răpi de la satisfacerea nevoilor tale.

Un lucru trebuie să îţi aminteşti. Nu tuturor oamenilor le plac exerciţiile fizice şi nu toţi pot rezista la efort o perioadă lungă de timp. Dacă eşti unul dintre aceşti oameni trebuie să reţii un lucru. Să ne gândim la ceea ce faci acum: trezit, serviciu, acasă, dormit.

Evident nu toată lumea are timpul necesar să facă exerciţii atunci când are un job stresant şi alte datorii, însă întotdeauna există metode şi alternative, dacă îţi doreşti cu adevărat!
Numai exerciţiile nu te vor ajuta să pierzi din greutate; trebuie să le îmbini cu o dietă sănătoasă şi echilibrată **care să se transforme în stil de viaţă.** ***Aşa că acceptă că acestea te vor ajuta să pierzi din greutate, dar nu trebuie să pui întrega povară pe seama lor.***

Nu confunda aceste exerciţii cu şedinţă de fitness veritabilă pentru că nu este cazul. Dacă vrei acest lucru atunci trebuie să te consulţi cu un specialist care te poate îndruma. Înainte de a începe să faci aceste exerciţii trebuie să ştii că poţi completa lista de mai jos cu activităţi precum **înotul, plimbările energice, mersul pe bicicletă, drumeţiile** .
Aceste exerciţii sunt construite pentru un început uşor şi chiar pentru a te păstra în formă dacă exerciţiile sunt ultimul lucru pe care vrei să-l faci.

- ***Urcă şi coboară scări***

Atâtea persoane folosesc liftul… Foloseşte mai bine scările. Încetează să mai foloseşti liftul, pentru că nu-ţi face bine deloc. Foloseşte-l numai dacă eşti prea obosit. Dacă te uiţi la el cu dizgraţie sau ignori că este disponibil, atunci eşti conştient că este necesar să foloseşti scările. Poate părea culmea absurdului să foloseşti scările când ai la dispoziţie un lift, dar ideea este să pierzi din greutate şi nu să stai într-un singur loc în lift. Aşa că urcă scările dacă ai oportunitatea de a o face şi astfel vei fi o persoană sănătoasă.

- ***Plimbă-te prin jur, explorează-*** această activitate poate fi făcută oricând ai puţin timp la dispoziţie.
- ***Nu lua maşina sau autobuzul când distanţa poate fi parcursă în 20-30 minute pe jos!***
- ***Spală-ţi maşina chiar tu, în curte şi profită de o zi frumoasă de vară!***

Abdomene
Aşează pe podea o saltea confortabilă pentru că pe aceasta te vei întinde pentru executarea acestui exerciţiu. Trebuie să te aşezi pe spate pe saltea cu genunchi îndreptaţi spre tine la o distanţă comodă, iar tălpile trebuie să fie lipite de saltea.
Acest exerciţiu va lucra muşchii abdominali.
Păstrează-ţi tălpile pe podea, poziţionează-ţi mâinile la ceafă. Aminteşte-ţi să inspiri şi expiri regulat. Expiră şi ridică-ţi corpul din poziţia orizontală.

Tălpile trebuie să fie lipite de saltea şi va trebui să înveţi să-ţi foloseşti muşchii abdominali pentru a te ridica şi nu muşchii gâtului sau ai spatelui. Este foarte uşor să faci această greşeală, de aceea asigură-te că faci abdomenele corect.
După ce te-ai ridicat rămâi în această poziţie două secunde apoi revin-o în poziţia orizontală. Nu te arunca pe saltea ci revin-o încet la poziţia iniţială
Repetă această mişcare de cel puţin 8 ori. Dacă reuşeşti să repeţi de 10 sau 12 ori este foarte bine. Începe cu mai puţine abdomene până îţi intri în ritm apoi propune-ţi să faci din ce în ce mai multe.

Flotări

Adevăratele flotări sunt destul de dificile pentru majoritatea dintre noi mai ales la începutul regimului.Aşează pe podea o saltea confortabilă.Coboară mâinile şi genunchii spre podea.
Fă puţină încălzire, inspirând şi expirând. Pregăteşte-te din punct de vedere psihic pentru acest exerciţiu. Concentrează-ţi toată forţa în mâini poziţionându-ţi genunchii pe saltea.
Împinge-te înspre podea; cu genunchi sprijiniţi pe podea vei descoperi că efortul nu este chiar aşa mare. Repetă această mişcare de opt ori sau începe cu 4 flotări ajungând la 8.

Întinderi

Stai în picioarele cu greutatea pe umeri. Spatele trebuie să fie drept. Ridică mâinile având coatele îndoite. Încălzeşte-te puţin inspirând şi expirând. Când eşti gata, expiră şi apleacă-te uşor în faţă. Mâinile tale trebuie să urmeze acelaşi ritm cu partea superioară a corpului tău, mişcându-se pe lângă tine. Apleacă-te în faţă cât mai mult posibil până când mâinile vor ajunge deasupra capului. Respiră profund şi inspiră încet ridicându-ţi mâinile de pe podea. Este reversul mişcării pe care ai facut-o mai devreme. Având în vedere că este destul de uşor ar trebui să încerci că repeţi această mişcare de cel puţin 8 ori. Aminteşte-ţi să nu-ţi încordezi niciun muşchi. La început încearcă să te apleci cât mai mult posibil. Aceleaşi sfaturi se aplică şi în cazul întinderii mâinilor. Întinde-le atât cât poţi. Nu-ţi face griji; cu cât câştigi mai multă abilitate motorize, cu atât vei putea să le întinzi mai mult

Exerciţiul cu cercul

În mod cert acest exerciţiu nu este la fel de uşor cum era în copilărie. De fapt, să execuţi un exerciţiu cu un cerc actual, este un coşmar. Cum a devenit ceva ce era atât de natural un exerciţiu atât de greu?

Crezi că vei reuşi să te joci cu cercul aşa cum erai obişnuită să faci? Nu suntem în mod cert la fel de suplii ca în copilărie, trebuie să acceptăm acest lucru. De aceea nu trebuie să ne grăbim şi nici să exagerăm. Este uşor să te răneşti încercând să-ţi câştigi greutatea din tinereţe. Nu încerca! Tu eşti cel de acum şi nu cel de ieri. Încearcă sa faci exerciţiul cu cercul dacă într-adevăr vrei sau încearcă varianta descrisă mai jos. Este mai puţin dureroasă: stai în picioare având greutatea pe umeri. Ţine-ţi mâinile libere pe lângă tine sau pe şolduri.
Ceea ce este descris mai jos este o variantă uşoară a realului exerciţiu cu cercul dar poţi să încerci varianta originală dacă vrei ceva mai revigorant.
Începe încet pentru a câştiga puţină mobilitate. Reţine că trebuie să păstrezi un ritm uşor, natural. Roteşte-ţi soldurile la 360^o. Ideal este să te mişti din şolduri fără să te deplasezi
Fă cam 10 rotaţii complete într-o direcţie şi apoi încă 10 rotaţii complete în cealaltă direcţie.

Întinderea coloanei vertebrale

Pentru acest exerciţiu va trebui să stai în genunchi. Există posibilitatea ca genunchi tăi să nu se simtă foarte confortabil dacă nu foloseşti o saltea sau chiar o haină împăturită.
Coloana ta trebuie să fie pararelă cu podeaua pentru a putea începe exerciţiul
Reglează-ţi respiraţia până devii conştient atunci când inspiri şi când expiri
Inspiră şi arcuieşte-ţi spatele uşor ridicându-ţi capul în acelaşi timp. Numără până la 3 şi expiră. De data asta arcuieşte-ţi spatele în direcţia opusă (exact cum face o pisică) îndoindu-ţi capul. Evită încordarea atunci când îţi arcuieşti spatele.
Este un exerciţiu destul de uşor şi poate fi repetat de 8 ori.

Ridicări de bazin

Pentru acest exerciţiu este necesar să stai întins pe spate. Podeaua este preferabilă oricărei alte suprafeţe şi trebuie să te asiguri că ai saltea sau o pătură pe care s-o pui sub tine. Îndoaie-ţi genunchi şi adu-i către tine într-o poziţie confortabilă. Asigură-te că tălpile sunt lipite de podea şi mâinile sunt de-a lungul corpului cu palmele pe podea
Controlează-ţi respiraţia până devii conştient atunci când inspiri şi când expiri. Numără până la 3 şi ridică-ţi bazinul în timp ce inspiri. Tălpile trebuie să rămână pe podea şi palmele la fel. Numără până la 5 şi apoi revin-o încet în poziţia iniţială. Această mişcare trebuie făcută pe măsură ce expiri. Pentru început poţi să repeţi mişcările de 5 ori ajungând după mai mult timp la 8 sau 10 repetiţii.

Flotări în picioare

Acest exerciţiu este o variantă a flotărilor descrise mai sus numai că poţi să le faci oriunde alegi tu. Găseşte un perete şi stai în faţa lui. Este necesar ca greutatea să fie pe umerii tăi şi mâinile să fie sprijinite de perete.
Este mai mult sau mai puţin asemănător cu flotările obişnuite. Pune-ţi întreaga greutate în mâinile ce sunt sprijinite de perete ca şi cum l-ar ţine să nu cadă. Trebuie să-ţi împingi greutatea din mâini împotriva peretelui şi apoi să revii în poziţia iniţială.
Fă această mişcare de 10 ori dacă poţi, ideal ar fi de 15-20 de ori.

Sărituri peste obstacole

Din nou acest exerciţiu este o mişcare pe care o făceam mult mai uşor în tinereţe, în zilele când eram mai suplii. Dar nu este imposibil şi dacă reuşeşti să faci câteva sărituri dimineaţa te vei simţi foarte bine întreaga zi, asta în cazul vei reuşi să te mobilizezi după o noapte când ai stat mai mult treaz decât ai dormit.
Stai în picioare având greutatea pe umeri. Mâinile ţine-le pe lângă corp. Inspiră şi expiră pentru controlul respiraţiei. Sari având picioarele apropiate. În acelaşi timp adu-ţi mâinile împreună deasupra capului. Aproape imediat sari din nou, de data asta întinzându-ţi picioarele pe podea şi coborându-ţi mâinile. Aceste mişcări trebuie executate rapid: săritură, aducerea mâinilor şi a picioarelor împreună, săritură din nou, întinderea picioarelor şi coborârea mâinilor. Nu uita că este necesar să începi uşor şi în ritmul tău trebuie să faci cam 15-20 de sărituri. Pentru început 5-8 sărituri ar fi suficiente.

Lovituri cu piciorul

Stai în picioare având greutatea pe umeri. Păstrează un spaţiu suficient în faţa ta.
Poţi ţine câte o ganteră în fiecare mână pentru ca exerciţiul să aibă mai mult impact.

Fixează-ţi braţele la nivelul coatelor ţinând partea superioară a braţului apropiată de corp şi ţinând antebraţul departe de corp paralel cu podeaua.
Expiră şi inspiră reglându-ţi respiraţia. Loveşte cu piciorul brusc în faţă, răsucindu-ţi corpul când într-o parte când în cealaltă parte. Piciorul cu care loveşti trebuie să aibă o poziţie dreaptă cu genunchiul îndoit. Dacă reuşeşti ca piciorul să fie paralel cu podeaua este foarte bine, daca nu, încearcă pe cât posibil să atingi această poziţie. Trebuie să-ţi răsuceşti corpul în direcţia piciorului cu care loveşti. Cu alte cuvinte, dacă loveşti cu piciorul drept, trebuie să-ţi răsuceşti corpul în partea dreaptă şi vice versa.Acesta este un exerciţiu mai mult de încălzire. Ar trebui să încerci cam 8 lovituri cu fiecare picior alternându-le.

Abdomene cu răsucire

În mare parte sunt aceleaşi mişcări pe care le-am descris în secţiunea anterioară la care se adaugă câteva mişcări de răsucire.
Întinde-te pe spate la fel ca în cazul abdomenelor clasice. Îndoaie-ţi genunchi şi apropie-i.
Nu uita să-ţi ţii tălpile pe podea şi mâinile la ceafă cu degetele încrucişate sau doar atingând baza capului.
Inspiră şi expiră pentru controlul respiraţie. Când eşti pregătit, expiră şi ridică-ţi corpul. Nu uita să-ţi foloseşti muşchii abdominali pentru ridicarea corpului. După ridicarea corpului de la podea trebuie să-l roteşti în ambele părţi şi apoi să revii la poziţia inţială. Altă variantă este ca în momentul în care ţi-ai ridicat corpul de la podea, cotul drept să-l apleci înspre piciorul stâng şi invers. Repetă aceste mişcări de câte ori poţi, dar nu uita că nu trebuie să încorzi nici un muşchi şi să foloseşti muşchii abdominali pentru ridicarea corpului şi nu alte grupe de muşchi. Ideal ar trebui să repeţi mişcările de 5 ori pentru fiecare parte, asta pentru început.
Exersează pentru a ajunge la 10 abdomene pentru fiecare parte.

Extensii

Acest exerciţiu este reversul abdomenelor. În loc să te întinzi pe spate, trebuie să stai pe burtă. Există posibilitatea ca la început să-ţi fie destul de greu să faci astfel de exerciţii, de aceea îţi recomand să începi uşor fără să te forţezi. De asemenea dacă ai probleme cu spatele ar trebui să eviţi aceste exerciţii.
Trebuie să stai pe podea pentru acest exerciţiu. Aşează o saltea sau nişte haine mai groase pe podea pentru a sta mai confortabil. Aşează-te pe burtă pe podea. Păstrează distanţa dintre genunchi acceptabilă şi ai grijă să-ţi păstrezi tălpile pe podea. Spatele trebui să fie drept şi mâinile să fie intinse în faţa ta la nivelul umerilor.
Dacă există cineva care te poate ajuta menţinându-ţi tălpile pe podea, este foarte bine. Dacă nu te vei descurca şi singur, dar trebuie să-ţi aminteşti să-ţi ţii tălpile pe podea în poziţie orizontală tot timpul
Când te simţi pregătit, inspiră şi expiră pentru a-ţi intra în ritm. Când eşti pregătit, apleacă-te pe spate expirând. Talpa trebuie să fie pe podea, spatele drept şi braţele intinse în faţa ta
Îndreaptă-te înspre podea dar nu te întinde.Apleacă-te pe spate pe cât posibil. La început va fi mai greu dar exersând vei obţine rezultate.
Când ai obţinut cea mai bună aplecare revin-o în poziţia iniţială, inspirând. Spatele trebuie să fie drept, talpa piciorului pe podea şi braţele întinse în faţa ta. Pentru început poţi să repeţi mişcarea cam de 3-5 ori ajungând la un număr mai mare de repetiţii pe măsură ce îţi intri în formă!

Capitolul VII

REŢETE SĂNĂTOASE

Pentru a-ţi arăta cât de uşor poate fi să mănânci sănătos, chiar şi atunci când nu ai timp, includ în cele ce urmează câteva reţete pe care poţi să le prepari uşor. Într-un timp foarte scurt vei putea pregăti o friptură delicioasă, o salată de legume, care este şi sănătoasă şi delicioasă!

1. REŢETE CU PUI

Friptură de pui

Timp de pregătire: 15 minute
Ingrediente:
- 1 piept de pui mare, dezosat şi fără piele
- 1 mănunchi de sparanghel
- 1 ceapă medie tăiată felii
- Sos de soia
- 3 căţei de usturoi
- Ghimber proaspăt tocat
- Oţet de orez
- Ulei
- Sare şi piper după gust

Preparare:
- Se spală şi se taie pieptul de pui în bucăţele de mărimea unui cub de gheaţă.
- Se taie sparanghelul în bucăţi de 5-6 centimentri îndepărtând partea finală a tulpinii.
- Se ia o tigaie mare şi se căleşte ceapa.
- Se adaugă sparaghelul imediat după ceapă şi se mestecă conţinutul la o temperatură medie timp de 3-4 minute.
- Se adaugă puiul, ghimberul şi usturoiul şi se mestecă păstrând aceeaşi temperatură timp de 3-4 minute.
- Apoi se adaugă oţetul, sosul de soia, sarea şi piperul după gust şi se mai lasă la foc 2-3 minute sau până când sparanghelul este gata.
- Se poate servi călduţ.

Pui la cuptor

***Timp de pregătire*:** 10 minute timp de preparare + 50 de minute timp de gătit
Ingrediente:
- 6 pulpe de pui tăiate în două
- 1 ceaşcă de măsline negre fără sâmburi
- 1 ceaşcă de roşii Cherrzy tăiate în bucăţi
- Ulei de măsline
- 20-24 căţei de usturoi
- Sare şi piper

- Busuioc proaspăt tăiat (şi busuiocul uscat este bun)

Preparare

- Se preîncălzeşte cuptorul la 176 ^{o}C.
- Se condimentează puiul cu sare şi piper după gust şi se poziţionează într-o tavă de. Asigură-te că toate bucăţile de pui sunt puse într-un singur strat şi lipite una de alta etanş dar nu le suprapune.
- Se împrăştie peste bucăţile de pui împachetat măslinele, roşiile cherry, căţei de usturoi şi busuiocul.
- Se udă cu puţin ulei de măsline şi se introduce tava la cuptor.
- Se lasă la foc mic timp de 90 de minute.
- Se serveşte fierbinte cu legume

Pui parmesan

Timp de pregătire**:** 15 minute timp de preparare + 60 de minute timp de gătit

Ingrediente

- 6 bucăţi de piept de pui dezosat
- 1 ceaşcă de pâine integrală fărămiţată
- 1 ceaşcă de brânză Parmesan răzuită
- 1 jumătate de ceaşcă de unt topit
- Sos Worcestershire
- 1 căţel de usturoi mărunţit
- Pătrunjel proaspăt sau uscat
- Sare şi piper

Preparare

- Se preîncălzeşte cuptorul la 176 ^{o}C.
- Se spală pieptul de pui şi se lasă la uscat cât timp prepari celelalte ingrediente
- Se amestecă untul topit cu sosul şi usturoiul într-un castron
- În alt castron se amestecă pâinea fărămiţată cu brânza parmesan, cu pătrunjelul, cu sare şi piper
- Apoi se înmoaie fiecare bucată de pui întâi în prima mixtură cu sos şi unt şi apoi în cea de doua cu brânză şi pâine.
- Fiecare bucată de pui se pune într-o tavă separat
- Toate tavile se introduc în cuptor şi se lasă 60 de minute, sau până când puiul este gata.

Pui pentru toţi

Ingrediente:

- Un pui întreg, fiert sau copt
- 3 ceşti de supă de pui
- 1 ceaşcă de caş răzuit
- 2 conserve de cremă de ciuperci ori cremă de supă de pui
- 1 ceaşcă de crochete de pâine integrală

Preparare:îndepărtează osul de pe pui şi mărunţeşte-l

- adaugă puiul mărunţit, brânza răzuită şi supa şi amestecă
- toarnă toată compoziţia într-o caserolă

- pune pe deasupra crochetele de pâine, şi acoperă cu folie
- pune caserola la cuptor până la 40 de minute, şi lasă la copt la 175 grade C
- se poate servi cu legume verzi sau salată verde
- adaugă deasupra şi pătrunjel verde mărunţit.

Pui cu orez

Ingrediente:

- 4 jumătăţi de piept de pui
- 2 ceşti de orez neprelucrat
- 1 ceaşcă de supă cremă de ciuperci
- 1 ceaşcă de supă de ţelină
- 1 ceaşcă de supă de ceapă
- 2,5 ceşti de supă de pui
- sare

Preparare:

- întinde orezul pe fundul unui vas uns cu unt sau într-o caserolă
- pune pieptul de pui pe orez şi împrăştie sare
- amestecă supele de ţelină şi ciuperci şi pune compoziţia peste pieptul de pui
- deasupra, adaugă supa de ceapă şi supa de pui peste toată compoziţia
- acoperă cu folie şi lasă la cuptor până la 50 minute.

Pui cu praz

Ingrediente:

- 1 morcov
- 1 praz
- 1 ceapă
- 600 gr. carne pui (tăiate bucăţele)
- 1 lingură unt sau ulei
- 1 dl.vin alb
- 2 dl.apă
- 2 linguri smântână

Preparare:

- bucăţile de carne de pui se încing în unt
- se adaugă vinul şi apa
- se amestecă bine şi se lasă la foc mic cca. 8 min. acoperit
- la sfârşit, se adaugă smântâna
- legumele (separat) se înabuşă în puţină apă
- carnea se acoperă cu legumele
- se serveşte cu orez neprelucrat sau paste integrale

Pui asiatic

Ingrediente:
- 1 piept de pui dezosat de mărime medie
- 2-3 morcovi medii
- 2 ardei preferabil roşii
- 1 borcan/conservă de ciuperci felii
- 1 ceapă medie
- sos de soia
- ulei, sare, piper, usturoi,chilli

Preparare:

- se taie puiul cubuleţe, se pune într-un recipient în care se adaugă 2-3 linguri de sos de soia, sare şi piper
- se amestecă şi se lasă în jur de 15-20 de minute pentru ca puiul să capete aromă de soia
- se pot pregăti apoi legumele: ceapa, morcovii şi ardeiul se taie felii iar ciupercile se scurg de zeamă şi dacă este nevoie se taie în bucăţi mai mici
- într-o tigaie teflonată se pune la încins puţin ulei, dupa care se pun la călit morcovii şi ceapa şi se adaugă şi ardeii şi ciupercile
- când morcovii sunt pe jumătate gata, se adaugă puiul
- se sărează şi se piperează după gust, şi aproape de final se adaugă cam doi căţei de usturoi, astfel încât aceştia să nu se ardă, şi chilli-ul, şi sos de soia după gust

Pui chilli cu sos de susan

Ingrediente:

- 1 piept de pui dezosat si fără piele
- 6 castraveciori proaspeţi
- 3 fire pătrunjel
- 1 ardei iute
- 1 varf linguriţă chilli
- 2 linguri ulei
- sare

Sosul de susan
- 50 gr susan
- 3 linguri sos de soia
- 1 linguriţă ulei de susan
- 1 lămâie verde

Preparare
- pregăteşte carnea: se fierbe în apă cu sare
- sosul: seminţele de susan se prăjesc 1 minut pe foc mare, amestecând continuu; poţi păstra 2 linguriţe (pentru decorat), iar restul se macină în maşina de cafea.
- amestecă susanul macinat cu sosul de soia, uleiul de susan şi sucul de la lămâia verde
- mai poţi adauga 2 linguri de apă de pe puiul care fierbe ca sa subtiezi puţin sosul

- pregăteşte castraveciorii picanţi: curăţă castraveciorii de coajă şi taie-i în fâşii pe lung
- încinge uleiul într-o tigaie, adaugă chilli şi ardeiul iute tăiat rondele
- amestecă rapid câteva secunde şi adaugă fâşiile de castraveţi
- căleşte totul cam 3-4 minute şi apoi presară puţină sare şi pătrunjelul tocat mărunt. Lasă să se răcorească
- asamblează salata: taie un piept de pui felii subţiri pe lung, folosind un cuţit bine ascuţit astfel încât faliile să iasă perfect. Aşează feliile ca un evantai pe o farfurie.
- La baza "evantaiului" asează jumătate din castraveciorii picanţi, apoi stropeşte totul cu sos de susan
- presară o linguriţă din seminţele prăjite (cele reţinute pentru decorat) şi servim salata caldută
- restul de sos de susan îl poţi servi în bol, lângă salată

2. REŢETE CU PEŞTE

Peşte la cuptor

***Timp de pregătire*:** 10 minute timp de preparare + 20 de minute timp de gătit
Ingrediente:

- 1/2 kilogram de file de peşte (orice preferi)
- 2/3 ceaşcă de pâine integrală fărămiţată
- 1/2 ceaşcă brânză Cheddar răzuită
- Unt
- Busuioc proaspăt sau uscat
- Nucşoară proaspătă sau uscată
- Suc de lămâie
- Sare şi piper după gust

Preparare:

- Se preîncălzeşte cuptorul la 170 ^{o}C.
- Se amestecă într-un castron brânza, pâinea fărămiţată, busuiocul, nucşoara, sare şi piper
- Se ia o tavă şi se unge cu unt
- Se adaugă mixtura preparată anterior pe fundul tăvii
- Se adaugă bucăţile de peşte file în tavă peste mixtură
- Se adaugă sucul de lămâie şi se acoperă cu mixtura rămasă
- Se introduce tava în cuptor şi se lasă timp de 15-20 de minute până peştele este gata
- Timpul necesar depinde de grosimea bucăţii de peşte. Atunci când este gata se va rupe uşor
- Se poate servi de sine stătător sau cu o salată de spanac.

Somon la cuptor

Tonul merge la fel de bine pentru această reţetă
Timp de pregătire: 10 minute timp de preparare + 20 de minute timp de gătit
Ingrediente:

- 4 bucăţi de somon
- 2 cepe tăiate felii
- 4 cătei de usturoi
- 1 lămâine
- Sare şi piper după gust

- Folie de aluminiu

Preparare:

- Se preîncălzeşte cuptorul la 170 °C.
- Se spală somonul şi se lasă la uscat
- Se taie 4 folii de aluminiu pentru fiecare bucată de somon având lungimea necesară înfăşurării de 3 ori. Se aşează fiecare bucată de somon pe mijlocul foliei pregătite
- Se adaugă ceapa şi usturoiul peste fiecare bucată de somon şi se condimentează cu sare şi usturoi
- Se împachetează bucata de somon astfel încât capetele foliei sunt răsucite
- Se pun într-o tavă şi se introduc la cuptor timp de 15-20 de minute, depinzând de grosimea bucăţilor de somon
- Se despachetează bucăţile de somon după ce acesta este bine gătit
- Se serveşte cu lămâie alături de o garnitură de orez

Ton cu sos de praz

Pentru 4-6 persoane

Ingrediente:

- 200 g de ton la cutie, în suc propriu
- 200 g de smântână
- 4 ouă
- 2 linguri de pătrunjel tocat

Pentru sos:

- 4 fire de praz (partea albă)
- 200 g de smântână
- 20 g de unt; sare şi piper.

Preparare:

Unge cu unt o formă de chec

- Pasează tonul cu mixerul, bate ouăle şi adăugă-le, împreună cu smântâna, în vas
- Sărează, piperează, pune pătrunjel
- Încălzeşte cuptorul, în prealabil
- Toarnă compoziţia în formă şi băga-o la cuptor, în bain-marie, timp de 35 de minute.

Prepară sosul de praz:

- Spălă prazul
- Înăbuşeşte-i partea albă în unt, la foc foarte mic, şi acoperă-l timp de 20 de minute, după ce l-ai sărat şi piperat. Pasează-l cu mixerul. Adăugă smântâna, apoi, înainte de a-l servi, încălzeşte-l la foc foarte mic, pe o placă.
- Serveşte tonul scos din formă, cald, cu sosul.

Notă: Pentru variaţie, poţi înlocui tonul cu alt peşte (somon etc.).

Pateu cu somon

Pentru 5 persoane

Ingrediente:

- 1 kg de peşte, socotind 200 g de persoană
- 6 ouă
- 1 cutie mică de paste de tomate
- 2 lămâi

Preparare:
Fierbe peştele în apă cu zarzavat de supă. Nu pune peştele înăuntru decât atunci când apa a început să fiarbă. Adaugă sucul celor două lămâi şi coaja lor, în timpul fierberii.
Lăsă-l să fiarbă încet 20 de minute.
Scurge şi presară peştele cu mâna, pentru ca să nu mai rămână deloc apă.
Apoi, pune-l într-o formă de prăjituri sau de sufleu, bine unsă cu unt.
Bate ouăle omletă, adăugă pasta de tomate, sărează, piperează, toarnă totul peste peşte.

- Lăsă-l în cuptor timp de 30 de minute, la foc potrivit
- Serveşte-l la rece, cu maioneză, după ce l-ai scos din formă.

Notă: Acest fel se prepară din ajun şi trebuie să rămână la frigider minimum o jumătate de zi.

Spumă de ton în aspic

Pentru 6-8 persoane
Ingrediente:
100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
1 cutie de ton natur (400 g net)
1 plic de gelatină
25 cl de vin alb
1 lingură de ulei de măsline presat la rece
1 lingură de pătrunjel tocat
1 linguriţă rasă, de sare
Piper
muştar

Pentru ornamentare:
rondele de ou fiert
rondele de roşii
salată verde, pătrunjel

Preparare:
Prepară aspicul conform modului de folosire înscris pe cutie, înlocuieşte jumătatea de pahar de apă cu vin alb
Scurge tonul şi fărâmiţează-l (cu un tocător)
Amestecă bine tonul, muştarul, uleiul, pătrunjelul, sarea, piperul, oţetul.
Când gelatina ajunge la temperatura camerei (după circa 1/2 oră), adaugă tonul şi brânza, apoi amestecă-le
Toarnă compoziţia într-o formă de chec unsă uşor cu ulei
Las-o 2-3.ore la frigider, ca să se închege
Scoate-o din formă si serveşte-o pe foi de salată, ornamentată cu roşii, ouă fierte şi pătrunjel
Adaugă un sos la alegere (sos verde sau maioneză).

Salată de ton
Ingrediente:

- 1 conservă de ton (de 160 gr)
- 1 fir ceapă verde (sau 1 lingură ceapă uscată tocată marunt)
- 1 castravete murat (mic)
- 1 1/2 linguriţă rasă muştar
- 4 linguri ulei de măsline (sau ulei din conservă dacă tonul e în ulei)

- 2 linguri suc de lămâie
- 2 fire mărar
- 2 fire patrunjel
- sare, piper
- câteva frunze salată verde
- 4-6 linguri porumb din conservă
- 10 măsline umplute cu migdale (sau umplute cu ardei)

Preparare:

- scurge bine conserva de ton (dacă tonul e în ulei, reţine parte din el)
- taie rondele ceapa verde şi castravetele murat în cubuleţe
- toacă foarte foarte mărunt mărarul şi pătrujelul
- într-un bol adaugă toate ingredientele până la sare şi piper (inclusiv)
- amestecă bine cu o furculiţă până compoziţia devine aproape ca o pastă
- gustă de condimente şi adaugă lămâia
- pentru o salată medie, într-un pahar/bol de salată, aşează jumătate din frunzele de salată (verde sau roşie)
- salata o poţi pune întreagă sau tăiată fâşii
- adaugă apoi cca. 2-3 linguri porumb din conservă. Deasupra aşează jumătate din "pasta" de ton". Pune câteva măsline peste pastă
- serveşte cu biscuiţi crocanţi din cereale integrale

Păstrăv la cuptor

Ingrediente

- 2 păstrăvi (a 500 gr fiecare)
- 100 gr unt
- 1 lingură piper verde boabe
- 5 linguri ulei masline
- 1 lingură suc lămâie
- sare, boia
- făină

Preparare

- păstrăvii se freacă cu sare şi se lasă 30 minute
- într-un bol se sfarmă piperul verde boabe. Se adaugă untul topit, sucul de lămâie şi uleiul, se amestecă bine. Se pune sosul într-o tavă
- se dau păstrăvii prin făină şi apoi se dau prin sosul din tavă, sa fie bine acoperiţi. Se mai presară puţină boia deasupra
- în tavă pune 50 ml apă (dacă foloseşti file de peşte, nu mai pune apă)
- dă la cuptor 20 minute la 190C, timp în care îl vei stropi de cateva ori cu sosul din tavă
- mai lasă-l 5 minute să se facă crusta crocantă.

Crap cu legume

Ingrediente:

- 1 crap
- 1 morcov
- 1 ardei
- 1 ceapă
- 1 lămâie

- sare
- piper

Preparare:

- Se curăţă peştele se spală bine
- legumele se taie felii
- se unge un vas termorezistent cu ulei şi se pune un strat de morcovi tăiaţi rondele
- peştele se condimează cu sare şi piper şi se pune peste stratul de morcovi
- în interior se pun 2-3 felii de roşii, 1 felie de ceapă si 2 felii de lămâie
- restul legumelor se asează pe lângă peşte şi deasupra
- stropeşte cu puţin ulei de măsline peştele şi bagă-l la cuptor pentru aprox. 30 min.

3. REŢETE CU CARNE DE VITĂ

Biftec tartar

Indrediente:

500-600 g muşchi sau capac de vacă
6 ouă
5 g piper
100 g un
300 g ceapă
50 g verdeaţă tăiată mărunt
1 linguriţă boia de ardei
sare

Preparare:

muşchiul de vaca sau capacul se curăţă de pieliţe, se taie în bucăţi şi se trece prin maşina de tocat, apoi se amestecă cu o parte de sare si piper
se formează porţii rotunde cu câte o gropiţă în mijloc în care se pune cate un gălbenuş crud. Se garniseşte cu frunze de salată verde, ceapă tăiată mărunt, verdeaţă (pătrunjel verde), boia, sare, piper şi câte o felie de unt.
se serveşte crud

Specialitate la caserolă

Ingrediente:

- ½ kg de carne de vită macinată
- ½ ceaşcă de mazăre îngheţată
- ½ ceaşcă de porumb îngheţat
- 1 ceaşcă de supă cremă de ceapă
- 3 ceşti de conopidă
- brânză răzuită

Preparare:

- căleşte carnea de vită măcinată şi apoi amestec-o într-o caserolă cu mazăre, porumb, supa de ceapă şi brânza răzuită
- deasupra adaugă conopida şi dă la cuptor până când carnea este gătită
- mai adaugă apoi încă un strat de brânză şi dă din nou la cuptor până se topeşte.

Carne de vită cu pâine integrală

Ingrediente:

- ½ kg de carne de vită tocată
- o felie de pâine
- 1 ou
- 2 linguri de lapte
- ½ de ceapă, tăiată mărunt
- 2 morcovi mari, răzuiţi
- ¼ linguriţă de busuioc
- ¼ linguriţă de oregano
- ½ linguriţă de sare
- ½ linguriţă de piper
- ketchup de casă

Preparare:

- pune carnea tocată într-un bol mare
- înmoaie pâinea în apă şi apoi stoarce apa
- mărunţeşte pâinea şi adaug-o la carne
- adaugă şi celelalte ingrediente, în afară de ketchup şi mestecă
- pune compoziţia într-un castron şi dă la cuptor până la 35 de minute, la 175 gr. C.
- adaugă ketcup-ul şi mai dă la cuptor încă 10 minute
- se poate servi cu legume sote.

4. *REŢETE CU CARNE DE PORC*

Cotlet de porc cu supă de pui şi orez neprelucrat

Ingrediente:

- 6 felii de cotlet de por
- sare şi piper
- 1 1/3 ceaşca de orez
- 1 ceaşca de supă de pui şi orez

Preparare:

- încinge puţin cotletele într-o tigaie şi adaugă sarea şi piperul

- pune carnea într-o cratiţă pentru copt
- adaugă orezul şi supa de pui
- acoperă cu folie şi coace la cuptor 45 de minute
- îndepartează folia şi dă din nou la cuptor încă 10 minute

Friptura de porc marinata

Ingrediente:

pentru 3 kg de carne: 1 l apă, 1-2 cepe, 1 morcov, 1 ţelină, 1 căpăţână usturoi, 1-2 foi de dafin, 1 fir de cimbru, câteva boabe de ienibahar şi de piper, oţet, sare

Preparare:

după ce legumele au fost curăţate şi spălate, se taie în felii subţiri şi se pun la fiert în cantitatea de apă, împreună cu toate componentele, în vas acoperit, 10 min, la foc iute
taie carnea în bucăţi de aproximativ 1 kg şi de formă lunguiaţă
leagă carnea cu sfoară şi aseaz-o într-un vas smălţuit peste care torni marinata calduţă
las-o până a doua zi la rece (se poate ţine şi 2-3 zile)
şterge carnea, aseaz-o într-o tavă cu puţin unt şi bag-o în cuptorul bine încins
după ce s-a rumenit pe o parte întoarce-o, adaugă câteva linguri de zeamă de marinată şi mai las-o la cuptor
mai poţi adăuga lângă friptură 10 minute înainte să o scoţi din cuptor: 1 lingură de bulion sau 2-3 roşii, 1-2 ardei graşi, broccoli, sau alte legume.

5. SUPE DE LEGUME

Supă de legume

Ingrediente:
- 1 conopida mai mică (600-700 g)
- 2 ardei graşi roşu/verde
- 2 cepe
- 1 morcov
- 1 păstârnac
- 1 legătură pătrunjel verde
- câteva fire de mărar
- 2 linguri smântână
- 2 linguri ulei
- sare, piper

Preparare:
- curăţă şi spală legumele, pune la fiert conopida tăiată şi las-o să fiarbă la foc mic 10 minute
- toacă mărunt cepele, păstârnacul, morcovul şi câte jumătate din fiecare ardei
- adaugă legumele tocate peste conopidă, pune uleiul şi mai lasă să fiarbă încă 15 minute
- taie ardeiul rămas fâşii cât mai subţiri pentru a decora supa în farfurii
- toacă mărunt verdeaţa (păstrează câteva frunzuliţe întregi pentru decor) şi pregăteşte dressingul din smântână, puţină verdeaţă tocată şi zeamă din supă, apoi omogenizează-l

- adaugă dressingul după ce ai luat supa de pe foc, amestecând cu polonicul, apoi adaugă verdeaţa tocată şi fâşiile de ardei gras verde şi roşu.

Supă de dovlcecel
Ingrediente:

un dovlecel care s-a copt bine
1 păstârnac
1 morcov
Ţelină
2 bucheţele de conopida
1 ou
1 legatură pătrunje
unt cât o nucă
50 g smântână (iaurt)
10 ml ulei
sare, piper, paprika

Preparare:
curăţă legumele şi pune-le la fiert în apă rece, cu puţină sare
lasă să fiarbă la foc mic cu capac, aproximativ 15 minute, apoi adaugă uleiul, lasă să se răcorească şi mixează
căleşte dovlecelul tăiat bucăţele în unt, adaugă un pahar de apă, lasă-l la călit apoi condimentează
pregăteşte dressing-ul din gălbenuş şi smântână şi toarnă-l în supă amestecând până se omogenizează
presară cu puţină paprika şi verdeaţă tocată, sare şi piper
amestecă legumele mixate la dovlecelul înăbuşit apoi decorează cu paprika şi frunze de pătrunjel

Supa mamei
Ingrediente:
1 ceapă mică, tocată
3 tulpini de ţelină tăiată
1 ceaşcă de morcovi tăiaţi
3 linguri de ulei
1 piept de pui dezosat, fiert în apă
supă fiartă de pui

Preparare:
Fierbe pieptul de pui în apă cu sare, acoper-o
Legumele tăiate le pui într-o tigaie cu ulei şi le căleşti puţin după care le dai prin blender
Taie puiul în bucati mici şi pune-le într-o cratiţă specială cu supa fiartă de pui, la care se adaugă legumele mărunţite
Acoperă şi găteşte-o în continuare câteva minunte, apoi adaugă condimentele

Supă de toamna
Ingrediente:
4 roşii
supă de pui
1/2 ceaşcă de arpacaş care se găteşte uşor

1 cană de mazăre
1 cană de morcovi tăiaţi
1 lingura de oregano
piper negru

Preparare:

într-o tigaie, amestecă supa de pui cu roşiile la foc mediu
când fierbe, adaugă arpacaşul, mazărea, şi morcovii
adaugă condimente şi mai lasă supa în jur de 10 minute la foc mic
serveşte-o cu brioşe din porumb.

6. REŢETE DIVERSE

Paste cu cremă de spanac

Timp de pregătire: 15-20 de minute
Ingrediente:

- 1/2 kilogram de paste din făină integrală
- 4 căcăţei de usturoi sote
- 1/2 ceaşcă de brânză parmesan răzuită
- 1/2 ceaşcă de busuioc proaspăt
- ulei de măsline
- sare şi piper după gust

Preparare:

- Se fierb pastele aşa cum spun instrucţiunile. Când sunt gata se pot prepara şi celelalte ingrediente
- Se adaugă celelalte ingrediente într-un robot de bucătărie, se mărunţesc, rezultând un sos cremă
- Se adaugă sosul peste pastele preparate
- Se condimentează cu sare şi piper, nuci de pin şi puţin busuioc pe deasupra
- Se serveşte ca mânacare de sine stătătoare sau asortat cu pâine crocantă franţuzească sau Bruschetta

Fasole neagră cu Chili

Acest fel de mâncare este unul dintre acelea pe care poţi s-o laşi în cuptor şi să uiţi de ea până când vrei să serveşti masa. Sunt necesare trei ore la foc mic şi 10 minute să prepari compoziţia.

Timp de pregătire: 10 minute pentru preparare + 3 ore timp de gătit
Ingrediente:

- 2 ceşti de fasole neagră umede
- 6 căţei de usturoi mărunţiţi
- 2 roşii tăiate
- 1 ceaşcă mică de paste de tomate
- Chimion
- Sare după gust

Preparare:

- Se amestecă toate ingredientele într-o oală de lut şi se lasă la foc mediu. Când amestecul începe să fiarbă se reduce temperatura.
- Se lasă chili să fiarbă înăbuşit la foc mic timp de 3 ore
- Se serveşte fierbinte peste o garnitură de orez , piure de cartofi sau pâine crocantă

Fasole cu brânză

Timp de pregătire: 30 de minute
Ingrediente:

- ceapă mare tăiată
- 2 tulpini de ţelină
- 2 ceşti de linte
- 2 ceşti de fasole
- 2 roşii mari tăiate
- Rozmarin uscat
- Sare şi piper după gust

Preparare:

- Se căleşte ceapa într-o tigaie cu ulei incins până se înmoaie, în jur de 3-4 minute
- Se adaugă celelalte ingrediente exceptând brânza
- Se lasă la foc până când fasolea se fierbe, în jur de 15-20 de minute
- Se adaugă brânza răzuită pe deasupra şi se mai lasă pe foc până când brânza se topeşte

Orez neprelucrat cu roşii
Pentru 4 persoane
Ingrediente:

- 1 kg de roşii (sau o cutie mare de roşii întregi)
- 3-4 cepe mari
- 250 g de orez neprelucrat

Preparare:
Taie ceapa foarte fin şi căleşte-o, la foc mic, în puţin ulei de măsline
Pune roşiile într-o cratiţă mare, după ce le-ai tăiat în bucăţele mici, ca să scadă.

- Când ceapa a devenit aurie, poate fi amestecată cu roşiile.
- Lăsă totul să scadă la foc foarte mic, până ce se obţine un sos puţin consistent.
- De asemenea, fierbe orezul 1-1,4 ore, în apă cu sare, aşa cum procedezi cu orezul obişnuit. Serveşte-l fie împreună cu sosul, fie separat.
- Această mâncare de orez neprelucrat poate constitui felul de bază al unei mese.

Înainte, vei putea servi o supă de legume. Dar fii atent la desert: dacă vrei brânză, alegerea se va limita la brânză de vaci sau la iaurtul cu 0% materii grase. Singurele fructe permise: căpşunile sau zmeura.

Vinete gratinate

Pentru 6 persoane
Ingrediente:

- 4-5 vinete foarte mari
- 500 g umplutură de cârnaţi

- 500 g roşii
- 200 g caşcaval ras
- ulei de măsline
- tarhon

Preparare:
Taie vinetele în cubuleţe
Lasă-le la înăbuşit, pe foc mic, într-o cratiţă sau două, stropindu-le uşor cu ulei de măsline.
Amestecă mereu, pentru ca vinetele să fie pătrunse uniform.

- După ce culoarea vinetelor s-a schimbat complet, sărează, piperează şi pune totul într-un vas mare. Băgă-l în cuptor şi lăsă-l circa 40 de minute la 150°.
- Între timp, lăsă roşiile la înăbuşit, ca în reţeta precedentă. Pune carnea pentru cârnaţi pe foc, separând bine toate bucăţile, în timpul preparării.
- Când vinetele sunt aproape gata, adăugă carnea de cârnaţi şi sosul de roşii, obţinând un amestec uniform.
- Presărează caşcaval ras şi tarhon pe deasupra.
- Băgă din nou la cuptor, timp de 15 minute, pe grătarul mediu. Vinetele gratinate sunt un fel de mâncare care poate constitui esenţialul unei mese. Deoarece are carne (lipide-protide), veţi putea încheia cu brânză sau un produs lactat.
- Evită fructele, cu excepţia pepenelui galben şi a căpşunilor.

Sufleu fără făină
Pentru 4-5 persoane
Ingrediente:

- 300 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
- 150 g de caşcaval ras
- 4 gălbenuşuri
- 4 albuşuri bătute spumă
- sare, piper

Preparare:
Amestecă brânza, caşcavalul ras şi gălbenuşurile
Sărează şi piperează
Bate albuşurile spumă foarte tare. Amestecă cele două compoziţii şi pune-le într-o formă de sufleu cu diametrul de 20 cm minimum.
Încălzeşte cuptorul şi coace timp de 30-40 minute.
Serveşte cald
Variantă: Poţi adăuga, în compoziţie 100 g de şuncă slabă sau 115 g de ciuperci pasate cu mixerul.

Roşii umplute

(Se poate prepara şi cu vinete, dovlecei, ardei graşi etc.)
Pentru 4-5 persoane
Ingrediente:

- 6 roşii mari
- 400 g de carne (umplutură de cârnaţi)
- 300 g de ciuperci
- 1 ceapă
- 2 linguri de brânză de vaci cu 0% materii grase
- sare, piper

- opţional: usturoi şi pătrunjel

Preparare:
Prăjeşte carnea într-o tigaie, eventual condimentează
Taie ceapa mărunt, la fel ciupercile, după ce le-ai spălat, pentru a obţine un piureu.
Amestecă ceapa cu ciupercile şi înăbuşeşte-le la foc moale, într-o tigaie unsă uşor cu ulei de măsline. Sărează puţin
Taie în două roşiile, pe lăţime şi aşează-le într-un vas uns cu puţin ulei de măsline.
Coace-le în cuptorul încălzit, timp de 30 de minute.
Prepară un amestec omogen din carnea pentru cârnaţi şi 2/3 din piureul de ciuperci.
Repartizează uniform amestecul peste roşiile scoase din cuptor.
Foloseşte 1/3 din piureul de ciuperci pentru a-l pune peste roşii, ca şi cum ar fi pesmet. Dacă vei dori, poţi adăuga usturoi şi pătrunjel fin tocat.
Bagă-le în cuptorul foarte încins, timp de 30-40 minute.
Coace, eventual, pe grătar, plasând platoul la mijlocul cuptorului, pentru ca să nu se ardă compoziţia.

Musaca
Pentru 6 persoane
Ingrediente:
2 kg de vinete mijlocii
1 ceapă mare tocată
1 kg de came tocată (vacă sau miel)
1/2 pahar de vin alb
1 kg roşii curăţate de coajă şi tăiate
pătrunjel tocat
ulei de măsline

Preparare:
Taie vinetele în rondele subţiri, sărează-le şi lăsă-le să stea timp de o oră
Înăbuşeşte ceapa cu 2 linguri de ulei de măsline apoi adăugă carnea tocată
Separă carnea, cu furculiţa, în timp ce se rumeneşte
Adăugă roşiile, vinul, pătrunjelul. Condimentează
Lăsă totul la înăbuşit timp de 45 de minute.
Clăteşte vinetele şi scurge-le. Prăjeşte-le uşor pe ambele părţi, în uleiul de măsline.
Unge un vas termorezistent.
Pune straturi alternative de vinete şi de carne cu roşii.
Presărează deasupra brânză rasă.
Bagă musacaua în cuptor, la foc potrivit, timp de 45 de minute.

Turtă de castraveţi cu brânză de vaci

Pentru 8 persoane
Ingrediente:
2 castraveţi de circa 500 g fiecare
750 g de brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă
10 foi de gelatină
sucul de la o jumătate de lămâie
50 cl de apă
1 ceapa rasă foarte fin sau pasată cu mixerul
1/4 căţel de usturoi ras foarte fin

sare, piper, coriandru

Preparare
Rade fin cei doi castraveţi şi păstrează 1/4 dintr-unul, pentru ornamentare
Sărează-i, lasă-i să se scurgă într-o strecurătoare, timp de 40 de minute, uscă-i bine cu hârtie absorbantă
Înmoaie gelatina în apă rece apoi dizolv-o treptat, la cald, în cei 50 cl de apă.
Amestecă brânza de vaci, castraveţii, gelatina topită, ceapa, lămâia, usturoiul şi condimentele
Unge uşor, cu ulei de măsline, pereţii unei forme încăpătoare
Tapiseaz-o cu felii fine de castraveţi
Toarnă în ea compoziţia. Acoper-o cu feliile rămase
Lăs-o să se închege, la rece, minimum două ore şi jumătate
Scoate-o din formă şi termină ornarea cu felii de roşii, foi de salată etc.
Serveşte-o, dacă vrei, cu un sos mai mult sau mai puţin condimentat, în funcţie de gustul tău.

Turtă de conopidă

Pentru 8-10 persoane:
1 conopidă mare
100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase
1/2 pahar de lapte praf smântânit, foarte onctuos, aproape ca o cremă, şi foarte omogen
6 ouă
sare, piper

Preparare:
Pune conopida (după ce ai rupt-o în bucheţele, ai spălat-o cu apă şi oţet şi ai scurs-o), în apă clocotită.
Săreaz-o. Las-o să mai fiarbă 5 minute după ce apa a început din nou să clocotească. Scoate-o şi scurge-o
Prepară din ea un piureu (eventual pasează conopida cu mixerul). Amestec-o cu brânza, laptele, ouăle, sarea şi piperul
Amestecă bine totul şi toarnă compoziţia într-o formă unsă, în prealabil, cu unt.
Las-o la copt circa 1 oră, în bain-marie
Scoate-o din formă la un sfert de oră după ce ai luat-o din cuptor
Serveşte cu un sos de roşii.
Acest fel se poate mânca rece sau călduţ (la temperatura camerei).

7. REŢETE DE „DULCIURI" BUNE CU CIOCOLATĂ

Spumă de ciocolată
Pentru 6-8 persoane:
Ingrediente
- 400 g de ciocolată amară "superioară" (2 batoane), cu conţinutul de cacao 60-70%
- 8 ouă
- 1/2 pahar de rom (7 cl)
- 1 portocală
- 4 linguriţe de cafea solubilă (NESS)
- 1 vârf de cuţit de sare

Ai nevoie de:
- 1 mixer electric

- 1 cratiţă mare
- 1 răzătoare
- 2 salatiere mari
- 1 spatulă

Preparare:

Taie ciocolata în bucăţele şi pune-le în cratiţă
Apoi trebuie să faci 1/2 ceaşcă de cafea foarte tare şi toarn-o, împreună cu romul, în cratiţă
Pune pe foc cratiţa, fie în bain-marie, fie pe o placă, la flacără foarte mică
Lăsă ciocolata la topit, amestec-o cu spatula, pentru ca să se lege compoziţia. Dacă aceasta este prea groasă, adăugă-i puţină apă.

- În timp ce se topeşte ciocolata, rade coaja portocalei (numai partea superficială a acesteia). Pune jumătate din coajă în cratiţă şi amestecă.
- Sparge ouăle, punând gălbenuşurile într-o salatieră şi albuşurile în cealaltă. Bate albuşurile spumă (după ce le-ai pus sare), pană când se întăresc bine.
- Toarnă ciocolata în prima salatieră, în care se află ouăle.
- Amestecă bine, până când obţi o cremă foarte omogenă.
- Toarnă apoi această cremă peste albuşuri şi amestecă cu spatula, până când compoziţia devine perfect omogenă.
- Verifică bine, să nu rămână particule de albuş, sau să nu fi rămas la fundul vasului ciocolată neamestecată.
- Poţi lăsa spuma în salatieră – după ce îi ştergi marginile – sau o poţi răsturna într-un castron mare, de compot.
- Înainte de-a o băga în frigider, pudreaz-o pe deasupra cu restul de coajă de portocală.
- Pregăteşte spuma cu 5 ore – cel puţin – înainte de-a o servi.
- Idealul este s-o faci din ajun.

Cremă fondantă cu ciocolată amăruie

Ingrediente

- 400 g de ciocolată amară "superioară" (2 batoane), cu conţinutul de 60-70% cacao
- 300 g de unt
- 5-7 cl de coniac
- 7 ouă
- 1 portocală
- 4 linguriţe de cafea solubilă
- 50 g de făină

Ai nevoie de:

- 1 mixer electric
- 1 cratiţă *mare*
- 1 formă de chec
- 1 răzătoare
- 1 spatulă
- 1 salatieră

Preparare:

- Taie ciocolata în bucăţele şi pune-le în cratiţă, apoi pregăteşte 1/2 ceaşcă de cafea foarte tare şi toarn-o, împreună cu coniacul, în cratiţă.
- Taie untul cubuleţe şi adaugăi-le în cratiţă.
- Pune cratiţa în bain-marie sau pe o placă, la foc foarte mic. Lasă totul la topit, în timp ce amesteci cu spatula, până când obţi o pastă foarte cremoasă.
- Sparge ouăle în salatieră, bate-le, turnând treptat făina. Verifică să nu rămână cocoloaşe.
- Rade coaja de portocală şi pune jumătate din ce ai ras în cratiţă (de fapt, portocala este opţională. Dacă nu îţi place ciocolata parfumată cu portocală – care este, totuşi, o combinaţie remarcabilă – nu o pune)
- Foloseşte, de preferinţă, o formă de teflon. Dacă aceasta este prea mică (atenţie: prăjitura creşte cu 20% din volum, în timpul, coacerii), utilizează o folie de aluminiu, bine unsă cu unt, ale cărei margini să depăşească mult marginea formei.
- Pentru ca să fii sigur că ai întins bine untul, topeşte-l şi aplică-l cu o pensulă.
- Toarnă conţinutul cratiţei în salatieră şi amestecă bine ouăle şi ciocolata călduţă, până obţi o spumă perfect omogenă.
- Umple forma. Presărează-i deasupra restul de coajă de portocală.
- Bag-o în cuptor la 150°, timp de 35 de minute.
- După ce o scoţi din cuptor, las-o să se răcească de tot, la temperatura camerei (3/4 oră).
- Când serveşti, tăie felii de maximum 1 cm
- Un ultim sfat: dacă pui restul de prăjitură la păstrare, în frigider, scoate-o *cu cel puţin 4 ore* înainte de a o consuma, pentru că frigul o face să-şi piardă toată moliciunea.

8. SALATE ŞI SUCURI DE FRUCTE

Căpşuni glace

Pentru 8-10 persoane:
Ingrediente:
500 g de căpşuni
100 g de brânză de vaci cu 0% materii grase, bine scursă
5 albuşuri
2 linguri de suc de lămâie
5-6 linguri de îndulcitor (praf)

Preparare:
Pasează căpşunile cu mixerul sau prepară un piureu, cu ajutorul unui tocător
Bate albuşurile spumă
Amestecă căpşunile, albuşul, brânza de vaci şi edulcorantul, până ce compoziţia este aproape omogenă
Adăugă sucul de lămâie şi toarnă amestecul într-o formă unsă, în prealabil, cu ulei.
Pune totul în congelator, timp de 6-7 ore, aproximativ
Scoate căpşunile cu 1/2 oră înainte de a fi consumate
Pentru a ieşi mai uşor, trece forma pe sub un curent de apă călduţă
Serveşte-le cu un sos
Decorează cu căpşuni tăiate în două.

Sosul: amestecă cu mixerul 300 g de căpşuni, împreună cu 2 linguri de edulcorant praf şi cu sucul de la 1/2 lămâie.

Bautură delicioasă cu banană şi morcovi

Ingrediente:
1 banană (alege una coaptă, sau chiar îngheţată)
1 ceascã de suc de mere cu apă (sau felii de măr)
1-2 ceşti de morcovi mici, tăiaţi felii

Preparare:
Pune toate ingredientele în blender şi apoi mixează până obţii o consistenţă lichidă.

Băutură verde

Ingrediente:
1 Banana, taiata felii
½ măr tăiat felii
1 ceaşcă de boabe de struguri albi
1-2 ceşti de frunze de spanac proaspete

Preparare:

Pune toate ingredientele în blender şi apoi mixează până obţii o consistenţă lichidă.

Bautura de pere cu spanac
Ingrediente:
2 pere (cât de coapte, şi fără seminţe)
2 ceşti de frunze de spanac proaspete

Preparare:
pune toate ingredientele în blender şi apoi mixează

ORICE fruct poate să fie transformat într-o băutură delicioasă, care poate deveni verde, dacă adaugi puţin spanac sau alte verdeţuri, cu frunze verzi, la băutura preferată de fructe. Începe prin a mixa fructele şi apoi adaugă verdeaţa, dupa gust.

Limonadă vitamina C

Ingrediente:

1/3 ceaşcă suc de portocale
1/3 ceaşcă suc de lămâie
1/3 ceaşcă suc de lămâi verzi- lime
½ ceaşcă de apă
cuburi de gheaţă

Preparare:

amestecă toate sucurile şi în timp ce amesteci, adaugă şi apa
toarnă toată compoziţia într-un pahar şi apoi adaugă cuburile de gheaţă
bucură-te de bunătatea vitaminei C

Limonadă de portocale

Ingrediente:

1 ceaşcă de suc îngheţat de portocale
1 ceaşcă de apă
10 cuburi de gheaţă
1 linguriţă de vanilie

Preparare:

- amestecă toate ingredientele în blender 30-40 secunde, toarnă în pahare şi poftă bună!

Băutură din orice fruct

Ingrediente:

alege orice fruct- proaspăt sau îngheţat
1 ceaşcă de suc de portocale
2 linguri de iaurt

Preparare:

- Taie fructul ales în bucăţi medii şi pune-l în blender. Adaugă iaurtul şi sucul de portocale. Mixează-le împreuna 1 minut. Dacă au fost seminţe sau coajă, strecoară sucul rezultat. Poftă bună!

Bautură cu kiwi şi pepene

Ingrediente:

2 kiwi, curăţaţi
1 ceaşcă de bucăţi de pepene
2 linguriţe de zahăr brun

Preparare:

- Pune-le în blender şi amestecă 1 minut. Poftă bună!

9.SALATE ŞI SUCURI DE LEGUME

Salată grecească

Ingrediente:

1 ceaşcă de de foi de spanac rupte
1 roşie tăiată în patru
brânză feta, fărâmiţată

½ ceaşcă de ulei de măsline
2 cepe roşii, tăiate felii

Dressing

6 linguri de ulei de masline
1 linguriţă sare
1 linguriţă oregano
2 linguri de suc de lămâie

Preparare:

într-un castron mai mare, amestecă ingredientele pentru salată, fără brânză
amestecă şi dressingul, şi toarnă-l peste salată, şi amestecă toată compoziţia
Fărâmiţează brânza peste salată şi serveşte!

Sfeclă dulce-acrişoară

Ingrediente:

1 ceaşcă mare de sfeclă roşie fiartă
2 portocale
mentă proaspată
1 lingură de ulei de măsline
sare

Preparare:

taie sfecla în bucăţi mici
curăţă şi apoi taie în bucăţi portocalele, şi adaugă frunzele de mentă, apoi uleiul, sarea şi amestecă compoziţia!

Salată de dovleac

Ingrediente
250 g dovlecei
1 castravete acru
2-3 roşii
1 ceapă
boia
pătrunjel
2-3 linguri ulei

Preparare
dovleacul se dă pe răzătoare, restul de legume se taie în cuburi, iar verdeaţa se toacă mărunt
toate se amestecă

Salată de spanac

Ingrediente
500 g spanac
2 ouă
zeamă de lămâie
sare
2 linguri ulei
1 lingură hrean
1 ceapă
pătrunjel

Preparare
spanacul se spală în câteve ape, se scurge, apoi se taie în bucăţi medii
se amestecă bine cu ulei, zeama de lămâie, hreanul, ceapa şi verdeaţa tocată
se garniseşte cu ridichi şi ouă fierte

Salată de ţelină

Ingrediente
2 ţeline mari
2 linguri ulei
1 lingură oţet sau zeama de lămâie
1 linguriţă muştar
pătrunjel verde

Preparare
curăţă ţelina şi dă-o pe răzătoarea mare
pune-o în apă clocotită, uşor sărată, las-o 2-3 minute, până sa înmoaie puţin
scurge-o în strecurătoare şi o aseaz-o într-o salatieră
serveşte salata cu sos de muştar, sau cu lămâie, ulei, sau cu oţet şi ulei
presară câteva frunzuliţe de pătrunjel

Stafide cu morcovi

Ingrediente:

3 ceşti de morcovi, curăţaţi şi razuiţi
½ ceaşcă de stafide
½ ceaşcă nucă de cocos, razuită
1/3 ceaşcă maioneză
¼ ceaşcă suc de ananas sau de portocale

Preparare:

Într-un bol, amestecă aceste ingrediente şi pune-le la frigider peste noapte. Serveşte a doua zi! Merg foarte bine la picnic!

Sănătate şi nutriţie – CONCLUZII

Zilnic ne confruntăm cu acelaşi adevăr simplu: ***avem nevoie de mâncare pentru a supravieţui şi a trăi***- pentru a pompa sânge, a ne mişca muşchii, a gândi, a vorbi, etc.

Mâncarea te ajută fie să trăieşti mai mult şi mai bine fie să ai parte de unele boli şi deci să te bucuri de mai puţini ani de viaţă. Luând cele mai bune decizii nu numai că îţi măreşti şansele la o viaţă mai sănătoasă, dar şi la mai mulţi ani de viaţă.
O nutriţie optimă întărită de exerciţiu fizic regulat, şi lipsa tutunului şi a alcoolului, poate să îţi mărească cu 80% şansele de a nu fi pe lista celor condamnaţi la boli cardiace şi majoritatea formelor de cancer.

Pe de altă parte, alegând să nu ţii cont de principiile dietei despre care am discutat în acest ghid, adică mâncând prea multe alimente interzise şi prea puţine din cele puternic recomandate, sau chiar mâncând prea mult, fără nici o regulă şi desigur fără moderaţie, înseamnă că şansele tale de a contracta boli precum diabetul, cancerul, boli cardio-vasculare, s-au mărit considerabil, pe lângă problemele digestive şi un aspect nesănătos, cu nelipsitele kilograme în plus.

Înainte ca alimentele pe care le consumăm să ne furnizeze energie, sute de reacţii au loc în interiorul organismului uman, în care sunt implicate 28 de vitamine şi minerale- adevăraţi eroi cărora le datorăm energia de care avem parte.
Vitalitatea şi sănătatea noastră depind de echilibrul a cel puţin 50 de nutrimente proveniţi din carbohidraţi, grăsimi, fibre, proteine, 13 vitamine, 15 minerale, 24 de aminoacizi- proveniţi din descompunerea proteinelor, şi doi acizi graşi esenţiali. Dacă unul din aceste nutrimente lipseşte nu se poate obţine maximum de vitalitate, energie şi greutatea ideală.

Ceea ce lipseşte din dieta noastră, nu sunt carbohidraţii, nici proteinele şi grăsimile, ci **vitaminele, mineralele şi grăsimile esenţiale**, şi din păcate doar 1 persoană din 10 îşi ştie procura din alimentaţie suficiente vitamine şi minerale. Aproape 2/3 din necesarul zilnic este alcătuit din grăsimi, zahăr şi făină albă….

În zilele noastre şi în epoca noastră modernă ajungem să ne întrebăm "TOTUŞI CE POT MÂNCA?"
Am văzut cum vizita la supermarket pentru a ne reface stocurile de alimente poate să se transforme într-o luptă cu veşnicele tentaţii pe care marii producători ni le afişează la tot pasul, şi care printr-o simplă citire a etichetei demonstrează cât de SĂNĂTOSE sunt acele produse.
Într-adevăr nu este uşor să iei decizii cu privire la ce va conţine micul tău dejun, prânzul, cina, etc.
Nu este uşor când un guru în produse alimentare mai inventează cele mai noi "fiţe" în timp ce pentru mass-media a devenit rutină să ne "înveţe" zilnic metode de slăbire, produse bio, diete disociate, etc.
Până şi supermarketurile şi restaurantele tip fast-food se întrec în a ne oferi "sfaturi", la fel cum fac majoritatea site-urilor pe internet şi până şi textele de pe cutiile de cereale "îmbogăţite cu zahăr"…
DAR, TREBUIE SĂ ÎNCERCĂM! SUNTEM DATORI SĂ NE STRĂDUIM SĂ ALEGEM BINE PRODUSELE ALIMENTARE pentru sănătatea noastră!

Bine cunoscuta piramidă alimentară ne oferă un simbol al alimentaţiei optime, încurajându-ne să mâncăm mai multe produse aflate la baza piramidei, adică cereale integrale, fructe, legume, uleiuri

sănătoase, etc. Piramida alimentară nu este în sine o cură de slăbire- ci mai mult, nişte principii care să te ajute să ai parte de mai mult din acele alimente care s-a demonstrat că sunt sănătoase şi reduc riscul bolilor cronice.

În acest ghid am discutat nu despre o cură de slăbire în sine în care fiecare miligram şi calorie de mâncare este verificată şi cântărită; ***ceea ce am încercat să explic a avut de-a face cu principiile alimentaţiei sănătoase, a nutriţiei optime, în care acea listă de alimente "sub supraveghere" nu are ce căuta!***
Principiile expuse te vor ajuta să duci o viaţă mult mai sănătoasă, iar faptul că vei slăbi făcând astfel, VA FI DOAR UN BONUS AL STILULUI TĂU DE VIAŢĂ BAZAT PE PRINCIPIILE NUTRIŢIEI OPTIME!

Totul depinde de masa corporală cu care porneşti în lupta împotriva kilogramelor acumulate. Începe de pe acum să îţi respecţi corpul, pielea şi sănătatea şi fă doar un simplu experiment: dedică mai mult timp persoanei tale şi corpului tău, începând sa pui în aplicare sfaturile prezentate în această carte, timp de patru săptămâni- este un interval de timp suficient de mare, încât să vezi schimbări în aspectul tău, cu condiţia, să nu te abaţi de la drum.

Nu există acea magică cură de slăbire care să îţi garanteze pierderea şi mai ales păstrarea kilogramelor pe care le-ai re-dobândit; orice pilulă magică îşi lasă amprenta într-un fel sau altul asupra sănătăţii tale, şi tot ceea ce pretind că te vor ajuta să realizezi, sunt doar vorbe goale. Acele benzi miraculoase care îţi ard grăsimea sunt exact ceea ce noi- privitorii disperaţi să slăbim şi să arătăm bine, cu efort minim, dorim să vedem!
Este nevoie de efort susţinut din partea ta pentru a reuşi, însă, la capătul a câteva luni de privaţiuni, abţinere şi respectarea sfaturilor prezentate în acest ghid, te vei re-descoperi: vei vedea o persoană plină de energie, care nu mai oboseşte la fel ca înainte, care se trezeşte fără efort sau durere de cap, pe care toţi colegiio vor invidia, şi o vor întreba: TU cum ai făcut de ai slăbit?

Meriţi să atragi priviri de admiraţie şi nu trebuie să fii o vedetă să îţi permiţi luxul de a arăta bine. Nu este nimic mai demn de invidie şi mai ales de respect, din partea celor care ştiu să aprecieze, decât o persoană care arată tânăr şi plin de viaţă, indiferent de vârstă, cu un corp atrăgător şi care nu va trebui să îşi ascundă nici picioarele, nici abdomenul, nici posteriorul!

La capătul a câteva luni, te vei putea din nou bucura de silueta ta, deoarece ai avut suficientă voinţă pe care nici cea mai dulce tentaţie nu a putut-o învinge; ai avut în minte acel scop clar, şi l-ai simţit sau l-ai vizualizat; ai trecut peste toate obstacolele care la început au părut insurmontabile.
Vei vedea mult mai repede rezultate care te vor impulsiona şi mai tare, si nu te vor lăsa să te mulţumeşti cu atât sau să revi la vechile obiceiuri.

Este momentul să începi să te hrăneşti corect prin înlocuirea alimentelor şi a obiceiurile nesănătoase cu produse şi cu stilul de viaţă care garantează sănătatea trupească şi mentală.

Urmând câteva sfaturi şi idei, vei putea să îţi îmbunătăţeşti starea fizică şi dispoziţia psihică. ţinând cont de câteva sugestii şi informaţii utile, vei ajunge la o forma fizică mai bună, vei fi mai sănătos, mai puternic şi mai fericit !

Nu am încercat să ofer reguli stricte, cât principii clar explicate şi exemplificate care să te ajute să înţelegi mai bine modul în care alimentele de care ai avut parte până acum au contribuit la depunerea kilogramelor, modul în care acest lucru se întâmplă, şi ce anume ai făcut greşit până

acum.

Pentru a pune în aplicare principiile de slăbire şi menţinere a kilogramelor dorite, este nevoie să le conştientizezi şi să le crezi cu tărie, pentru că aceste convingeri te vor ajuta să depăşeşti acele momente când va trebui să alegi o bucată de carne de porc cu grăsime, sau fillet de peşte la magazin; o cutie de îngheţată sau un kilogram de mere; o pâine albă sau adevărata pâine neagră!
….ŞI IATĂ CĂ AI REUŞIT! **Te poţi în sfârşit bucura de acei blugi din liceu!**

DE ACUM NIMIC NU VA MAI FI LA FEL!

SUCCES!!!!!